

s t a d i a

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU

ÄITIYS JA PSYYKKINEN SAIRAU

Vertaisuudesta voimaa

Sosiaalialan koulutusohjelma,
sosionomi
Opinnäytetyö
31.10.2007

Armi Keränen
Tiia Lamberg

Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto Sosionomi (AMK)
Tekijä/Tekijät Armi Keränen ja Tiia Lamberg		
Työn nimi Äitiys ja psyykinen sairaus – vertaisuudesta voimaa		
Työn laji Opinnäytetyö	Aika Syky 2007	Sivumäärä 55 + 5 liitettä
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli perustaa mielenterveyskuntoutujaäideille vertaistukiryhmä. Vertaistukiryhmä tarjosi äideille mahdollisuuden jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan arjesta, äitiydestä sekä psyykkisestä sairaudesta. Työelämän yhteistyökumppanimme toimi Mielenterveysyhdistys Helmi ry, jonka jäsenille vertaistukiryhmän toimintaa tarjottiin. Vertaistukiryhmään osallistui neljä äitiä ja ryhmä kokoontui kahdeksan kertaa Helmi ry:n tiloissa kevään 2007 aikana. Työmme tavoitteena oli tarjota äideille voimaannuttavia kokemuksia vertaistukiryhmän avulla. Tavoitteemme oli myös selvittää, miten äidit itse jäsentävät kokemuksiaan voimaantumisesta.</p> <p>Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys oli Juha Siitosen voimaantumisteoria. Tutkimusmenetelmämme olivat osallistuva havainnointi ryhmässä ja avoin kysely, joiden lähtökohtina olivat voimaantumisteorian kyky- ja kontekstiuskukset. Keräsimme opinnäytetyömme aineiston vertaistukiryhmän kokoontumiskertojen aikana. Analysoimme aineiston teorialähtöisen sisällön analyysin avulla.</p> <p>Kyselylomakkeista ja havainnoinnin avulla saatujen tulosten perusteella äidit saivat voimaannuttavia kokemuksia vertaistukiryhmässä. Äidit kokivat ryhmän toiminnassa hyväksyntää, luottamuksellisuutta ja turvallisuutta. Äideillä oli ryhmässä mahdollisuus käsitellä äitiyttä ja psyykkistä sairautta sekä keskustella heille tärkeistä asioista. Suurin osa äideistä koki, että käsitykset heidän omasta vanhemmuudestaan olivat muuttuneet myönteisimmäksi vertaistukiryhmän aikana.</p> <p>Ohjatulle, tavoitteelliselle ja strukturoidulle äitien vertaistukiryhmätoiminnalle on suuri tarve yksinäisyyden ehkäisemiseksi sekä hyvinvoinnin lisäämiseksi. Työmme tuloksia sekä vertaistukiryhmämme kokoontumisrunkoa voi hyödyntää sekä mielenterveys- että perhetyössä. Vertaistukiryhmätoiminta on hyvä vanhemmuuden tukemisen väline, joka voi lisätä koko perheen voimavaroja.</p>		
Avainsanat psyykinen sairaus, äitiys, vertaisuus, vertaistukiryhmä, voimaantuminen.		



Degree Programme in Social Services		Degree Bachelor of Social Services
Author/Authors Armi Keränen and Tiia Lamberg		
Title Motherhood and Mental Illness – Empowerment from Peer Support		
Type of Work Final Project	Date Autumn 2007	Pages 55 + 5 appendices
<p>ABSTRACT</p> <p>The purpose of our study was to found a peer support group for mothers with a mental illness. The peer support group offered the mothers an opportunity to share thoughts and experiences about everyday life, motherhood and mental illness. The group was founded in co-operation with Helmi - Mental Health Association for Users. The peer support group was directed to Helmi's members. Four mothers participated in the peer support group which gathered eight times in Helmi's facilities during the spring of 2007. The aim of our study was to found a peer support group that offered empowering experiences for mentally ill mothers. Our second aim was to find out how the mothers described their experiences of empowerment.</p> <p>The theoretical framework of our study was the theory of empowerment developed by Juha Siitonen. Our methods were observation in the group and an open questionnaire. Capacity and context beliefs of the theory of empowerment formed the basis of observation and questionnaires. We collected the data of our study during the group meetings. We analyzed our data using theory-based content analysis.</p> <p>According to the results the mothers obtained empowering experiences in the peer support group. The mothers experienced approval, trust and safety in the group. They had an opportunity to deal with their motherhood and mental illness. The mothers were also able to talk about other matters important to them. Most of the mothers felt that their impression of their own parenthood improved in the group.</p> <p>There is a big need for guided, goal-oriented and structured groups, which prevent loneliness and increase wellbeing. The results of our study and the outline of our group meetings can be used when working with mentally ill people and families. Peer support activity offers a good working method to support parenthood and increase the resources of the whole family.</p>		
<p>Keywords</p> <p>mental illness, motherhood, peer support group, empowerment</p>		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 LÄHTÖKOHDAT	3
2.1 Opinnäytetyömme tausta	3
2.2 Mielenterveysyhdistys Helmi ry	3
2.3 Opinnäytetyömme tarkoitus ja tavoitteet.....	5
3 ÄITIYS	6
3.1 Äitiys tilana.....	6
3.2 Äitiys myyttinä	6
3.3 Äitiys ja psyykkinen sairaus.....	7
4 VERTAISUUS JA VERTAISTUKI.....	10
4.1 Vertaistukiryhmät	10
4.2 Äiti- ja naisryhmät	12
5 VOIMAANTUMINEN	13
5.1 Voimaantumisteoria	13
5.2 Voimaantumisen osaprosessit	14
5.3 Vertaistukiryhmä voimaannuttajana	15
6 MENETELMÄLLISET VALINTAMME	17
6.1 Osallistuva havainnointi	17
6.2 Palautekeskustelu	18
6.3 Avoin kyselylomake.....	19
6.4 Sisällön analyysi	20
7 VERTAISTUKIRYHMÄN TOTEUTUS	22
7.1 Ryhmän perustaminen	22
7.2. Ryhmän kokoontuminen.....	24
7.2.1 Ensimmäinen kokoontumiskerta.....	24
7.2.2. Toinen kokoontumiskerta	25
7.2.3 Kolmas kokoontumiskerta	27
7.2.4 Neljäs kokoontumiskerta	28
7.2.5 Viides kokoontumiskerta.....	29
7.2.6 Kuudes kokoontumiskerta	30
7.2.7 Seitsemäs kokoontumiskerta.....	31
7.2.8 Kahdeksas kokoontumiskerta.....	32
7.3 Toteutuksen arviointi	33
8 VOIMAANTUMINEN VERTAISTUKIRYHMÄSSÄ	37
8.1 Toimintaympäristö voimaantumisen tukena	37
8.2 Ryhmävoima kykyuskomusten vahvistajana	40
8.3 Äitien palaute ryhmän toiminnasta	42
9 JOHTOPÄÄTÖKSET	43
10 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	46
11 POHDINTA	48
11.1 Tavoitteidemme saavuttaminen.....	48
11.2 Omat oppimiskokemuksemme	50
11.3 Opinnäytetyömme hyödynnettävyys ja kehittämisideat	51

LÄHTEET	53
---------------	----

LIITTEET 1–5	
--------------	--

1 JOHDANTO

Perhe, jossa jommallakummalla vanhemmalla on mielenterveyden ongelmia, on hyvin haavoittuvainen. Psykkisesti sairas vanhempi ei jaksa enää osallistua perheen arkeen ja kodin rutiinit voivat muuttua. Vanhemman psyykinen sairastuminen on hyvin hämmentävää ja pelottavaa koko perheelle ja kuormittaa sairastuneen roolia vanhempana. Psykkisesti sairastunut vanhempi tarvitseekin paljon tukea jaksamiseensa ja vanhemmuuteensa. (Solantaus – Ringbom 2002: 1–20.)

Halusimme yhdistää opinnäytetyössämme mielenterveys- ja perhetyön. Kiinnostuimme perheistä, joissa toisella vanhemmalla on todettu psyykinen sairaus. Aloimme pohtia vanhemman sairauden vaikutusta perhe-elämään, lapsiin ja vanhemmuuteen. Pääitimme keskittyä aihetta rajatessamme äitiyteen ja sen tukemiseen silloin, kun taustalla on mielenterveyden ongelmia. Äitiyden tukemisen välineeksi valitsimme vertaistuen, joka on merkittävä hyvinvointia vahvistava sosiaalisen tuen muoto.

Toteutamme toiminnallisen opinnäytetyön perustamalla vertaistukiryhmän, joka suunnataan äideille, joilla on mielenterveydellisiä ongelmia. Vertaistukiryhmän perustamisen lisäksi osallistumme ryhmän toimintaan ohjaajan ja havainnoijan roolissa. Toteutusvaiheessa teemme yhteistyötä Mielenterveysyhdistys Helmi ry:n kanssa, joka on mielen-terveyskuntoutujien etujärjestö. Ryhmän toimintaa tarjotaan ensisijaisesti Helmi ry:n jäsenistölle ja ryhmä kokoontuu Helmi ry:n tiloissa kahdeksan kertaa kevään 2007 aikana.

Opinnäytetyömme tavoitteena on tarjota äideille voimavaroja ja voimaannuttavia kokemuksia antamalla heille mahdollisuus jakaa kokemuksiaan psyykkisestä sairaudesta sekä äitiydestä turvallisessa ympäristössä. Toinen tavoitteemme on selvittää, miten äidit itse jäsensivät voimaantumisen kokemuksiaan. Opinnäytetyömme teoreettisena viitekehyksenä käytämme Juha Siitosen (1999) voimaantumisteoriaa. Voimaantumisen tarve on tullut Siitosen mukaan yhä ajankohtaisemmaksi syrjäytymisuhan alla olevien ihmisten elämänhallinnan ja hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Selvitämme äitien voimaantumisen kokemuksia osallistuvan havainnoinnin avulla koontumisten aikana. Lisäksi jaamme äideille kyselylomakkeet toiseksi viimeisellä koontumiskerralla. Analysoimme havainto- ja kyselyaineistomme teorialähtöisellä sisällön analyysillä. Keskitymme erityisesti voimaantumisteorian kyky- ja kontekstiuskomuksiin, koska koemme niiden olevan oleellimmat osatekijät ryhmässä voimaantumises- sa ja ryhmämme toiminnassa. Kyky- ja kontekstiuskomukset ohjaavat meitä ryhmän

havainnoinnissa, kyselylomakkeiden laatimisessa sekä aineistomme teorialähtöisessä analyysissa.

Opinnäytetyömme aihe on ajankohtainen, koska kolmannen sektorin rooli vertaistuen tarjoajana ja ihmisten hyvinvoinnin edistäjänä on nykyään huomattava virallisen palvelujärjestelmän rinnalla. Aiheen tärkeydestä ja ajankohtaisuudesta kertoo myös se, että yksilön mielenterveysongelmat nähdään yhä enemmän koko perheen haasteena. Psykkinen sairaus vaikuttaa puolisoiden välisen suhteeseen, lapsiin sekä vanhemmuuteen. Tarjoamme opinnäytetyöllämme äideille tilaisuuden tarkastella omaa vanhemmuuttaan sekä käsitellä psyykkistä sairautta ja äitiyttä vertaisten kesken, mikä voi parhaimmillaan olla voimaannuttava kokemus.

2 LÄHTÖKOHDAT

2.1 Opinnäytetyömme tausta

Opinnäytetyömme lähtökohtana on vuonna 2001 Stakesissa alkanut Toimiva lapsi ja perhe -hanke, johon tutustuttuamme meitä alkoi kiinnostaa vertaistuen merkitys virallisen auttajajärjestelmän rinnalla. Stakesin hankkeen tarkoituksena on kehittää perheyön malleja silloin, kun vanhempi on psyykkisesti sairas. Sen vertaistukiryhmämalli rakentuu kymmenestä lasten ja vanhempien ryhmätapaamisesta. Perustana molemmissa ryhmissä on vanhemman sairaus ja molempien ryhmien keskiössä ovat lapsen kokemukset ja ymmärrys tästä sairaudesta. Vanhempien ryhmässä vanhemmuus on keskeisessä roolissa. Molemmissa ryhmissä vertaistuki on koettu erittäin tärkeäksi. (Inkinen – Söderblom 2005: 14.)

Tutustuimme myös Omaiset mielenterveystyön tukena ry:n Vertti -hankkeeseen, jossa vertaistukea tarjotaan perheille, joissa vanhempi on psyykkisesti sairas. Kuten Stakesin ryhmissä, myös Vertti -hankkeessa toimivat rinnakkain lasten ja vanhempien ryhmät. Ryhmien toiminnalla pyritään ennaltaehkäisemään lasten mielenterveysongelmia. Muut ryhmien tavoitteet ovat vanhempien ja lasten itsensä asettamat. (Inkinen – Söderblom 2005: 11–15.) Otimme yhteyttä sekä Stakesiin että Omaiset mielenterveystyön tukena ry:hyn alkukesällä 2006. Nämä tahot eivät kuitenkaan kiinnostuneet yhteistyöstä kanssamme.

Emme luopuneet vastoinkäymisistä huolimatta ajatuksestamme psyykkisesti sairaiden vanhempien ja heidän lastensa vertaistukiryhmästä. Aloimme miettiä mahdollisuutta tehdä toiminnallinen opinnäytetyö perustamalla itse vanhempien vertaistukiryhmä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä teoria ja käytäntö yhdistetään, jolloin työ koostuu käytännön toiminnan toteutuksesta sekä raportoinnista teoreettisesti perusteltuna (Vilka – Airaksinen 2003: 5–11). Vertaistukiryhmän perustamisidean synnyttyä otimme yhteyttä Mielenterveysyhdistys Helmi ry:hyn, jossa kiinnostuttiin vertaistukiryhmästä osana heidän jäsentointaansa.

2.2 Mielenterveysyhdistys Helmi ry

Mielenterveysyhdistys Helmi ry on vuonna 1983 mielenterveyskuntoutujien perustama etujärjestö, johon kuuluu noin 900 jäsentä. Helmi ry:n toiminnan lähtökohtina ja tavoitteina on löytää jäsentensä voimavarat sekä edistää heidän omatoimisuuttaan ja aktiivisuuttaan, jotta he saavat lisävalmiuksia elämänhallintaansa ja arkeensa. Helmi ry pyrkii

asettamiinsa tavoitteisin muun muassa tarjoamalla vertaistukiryhmiä sekä muita keskustelu- ja harrastusryhmiä, jotka ovat osa yhdistyksen päivittäistä jäsenoimintaa. Lisäksi jäsenet voivat tavata toisiaan ja viettää aikaa yhdessä jäsentaloilla osallistumatta ryhmiin. (Mielenterveysyhdistys Helmi ry 2006: 2–5.)

Vertaistuki perustuu Helmi ry:ssä kokemuksellisuuteen, kohtaamiseen, tukeen, keskinäiseen tasa-arvoisuuteen sekä kuulluksi ja ymmärretyksi tulemiseen. Helmi ry:n vertaistukiryhmissä ohjaajat ovat jäseniä, jotka ovat samassa elämäntilanteessa muiden ryhmäläisten kanssa. Vertaistukiryhmien toimintaa ja monipuolisuutta sekä laatua pyritään kehittämään jatkuvasti. Ryhmät kokoontuvat yleensä kymmenen kertaa ja ryhmässä on 6-8 jäsentä. (Mielenterveysyhdistys Helmi ry 2006: 10.)

Järjestöt ovat olleet Suomessa aina vahvoja toimijoita ihmisten hyvinvoinnin edistämässä ja etujen valvonnassa. Järjestöt ovat kyenneet ihmisten ja heidän tarpeidensa kokonaisvaltaiseen kohtaamiseen ruohonjuuritasolla. Mielenterveysjärjestöjen rooli on kasvanut erityisesti laman jälkeen, kun kunnat eivät ole kyenneet vastaamaan kasvavaan palvelutarpeeseen psykiatrian määrärahojen suurten vähennysten seurauksena. Samanaikaisesti mielenterveysongelmien hoito on muuttunut avohoitokeskeisemmäksi, mutta avohoitoon ei ole kuitenkaan panostettu riittäväillä resursseilla ja henkilökunnalla. (Aalto – Kiljala 2001: 17, 29; Lund 2006: 14–15, 21.)

Kolmannella sektorilla on suuri tilaus sosiaalipedagogiselle työlle. Sosiaalipedagogisen työn tavoite on lisätä yksilöiden ja yhteisöjen osallisuutta, parantaa heidän toimintakykyään, elämänhallintaa ja – laatuaan sekä ehkäistä yksinäisyyttä ja eristäytyneisyyttä. Tavoitteisiin pyritään aktivoimalla yksilöitä itse kohentamaan elinolojaan. Järjestöillä on erinomainen mahdollisuus kehittää uusia vaihtoehtoisia toiminta- ja työmuotoja, joilla yksilöiden sosiaalisia verkostoja vahvistetaan ja elämää rakennetaan mielekkään ja tarpeellisen toiminnan ympärille. (Mönkkönen – Nurro - Väisänen 1999: 19–20.)

Järjestöjen vahvuus sekä keskeisin tehtävä on tarjota ihmisille virallisen hoito- ja palvelujärjestelmän rinnalle monipuolista vertaistukiryhmä- ja oma-aputoimintaa, jotka ehkäisevät ja vähentävät yksinäisyyttä sekä syrjäytymistä. Järjestöjen paikka on myös tulevaisuudessa osallistumisen ja liittymisen mahdollisuuksien sekä vastavuoroisten sosiaalisten suhteiden järjestäminen ja kehittäminen. (Aalto – Kiljala 2001: 17, 29; Lund 2006:21.)

2.3 Opinnäytetyömme tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyömme tarkoitus on perustaa mielenterveyskuntoutujaäideille vertaistukiryhmä, jossa heillä on mahdollisuus jakaa kokemuksiaan arjesta, äitiydestä ja psyykkisestä sairaudesta. Päätimme rajata kohderyhmäksemme psyykkisesti sairaat äidit, koska erityisesti äidit voivat tuntea syyllisyyttä ja kokea raskaaksi sen, jos he eivät enää jaksa hoitaa kotiaan ja lapsiaan entiseen tapaan. Myös perheen ulkopuolisten henkilöiden reaktiot ja ajatukset mietityttävät mielenterveyskuntoutujaäitejä. (Solantaus - Ringbom 2002: 1–20; Nousiainen 2002: 14.)

Psyykkisesti sairaan äidin vanhemmuuden tukeminen on tärkeää. Vanhemmuuden vahvistumisen avulla myös lasten ja puolison hyvinvointi voi lisääntyä. Vertaistukiryhmän toiminnalla pyrimme, että äidit saavat tukea ja voimavaroja kokemusten jakamisen, vastavuoroisen vuorovaikutuksen sekä turvallisen ympäristön avulla. Toiminnallisen opinnäytetyömme tavoite on perustaa turvallinen ja luottamuksellinen vertaistukiryhmä, jossa äidit saavat voimaannuttavia kokemuksia. Lisäksi tavoitteemme on selvittää, miten äidit itse kuvailevat ja jäsentävät voimaantumisen kokemuksiaan.

Arvioimme tavoitteidemme saavuttamista osallistuvan havainnoinnin ja kyselylomakkeiden tuottaman aineiston perusteella. Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys on Juha Siitosen voimaantumisteoria (1999). Haluamme tarkastella äitien kokemuksia ryhmässä voimaantumisesta tietystä näkökulmasta ja siitä syystä keskitymme voimaantumisteorian kyky- ja kontekstiuskomuksiin. Koemme, että erityisesti kyky- ja kontekstiuskomuksissa on tärkeitä elementtejä ryhmässä voimaantumisen kannalta. Kyky- ja kontekstiuskomukset jäsentävät voimaantumista muun muassa hyväksynnän, arvostuksen, itseluottamuksen, tervetulleeksi kokemisen, ilmapiirin ja toimintavapauden avulla (Siitonen 1999).

Vertaistukiryhmän perustamisen ja havainnoinnin lisäksi meidän tehtävämme ovat ryhmän olemassaolon sekä sen tavoitteellisen toiminnan tukeminen. Pyrimme luomaan vertaistukiryhmälle turvallisen ympäristön ja ilmapiirin, joka voi parhaimmillaan vahvistaa jäsenten itsetuntoa ja identiteettiä äiteinä. Asetamme jokaiselle ryhmäkerralle erilliset osatavoitteet, jotka tukevat ryhmätoiminnan etenemistä ja opinnäytetyömme päätaavoitteen saavuttamista (Liite 2). Lisäksi tarkastelemme ryhmäkertojen toteutumista asetettujen osatavoitteiden avulla.

3 ÄITIYS

3.1 Äitiys tilana

Äitiyden katsotaan olevan naisen elämän päätehtävä. Äitiyttä kuvaillaan ruumiillis-psykykkiseksi tilaksi, jonka kehitys alkaa vastavuoroisuudessa oman äidin kanssa jo sikiöaikana, mutta äidiksi synnyttään oman lapsen kautta. Tämä äitiyden tila on ikään kuin prosessi, joka muuttaa muotoaan sekä kasvaa ja kehittyy koko elämänkaaren ajan. Äitiys on kuitenkin tilana aina keskeneräinen ja epätäydellinen. (Siltala 2006: 174–175.)

Äidin mielialat voivat vaihdella voimakkaista ilon ja onnen tunteista epäonnistumisen ja epätoivon tunteisiin. Elämässä voi olla hetkiä, jolloin äitiyden ruumiillis-psykykinen tila voimistuu ja vahvistuu tai hetkiä, jotka koetaan äitiyttä uhkaaviksi. Onnistunut vuorovaikutus sekä äidin ja lapsen keskinäinen ymmärrys antavat äidille itseluottamusta ja vahvistavat äitiyden kokemusta. Arjen vastoinikäymiset ja ristiriidat tai lapsen sairaus puolestaan horjuttavat ja uhkaavat äidin minäkuva. Silloin äiti ja hänen vuorovaikutuksensa lapsen kanssa tarvitsevat tukea ja kannattelua. (Siltala 2006: 176–177.)

Äidin tiivis vuorovaikutus ja läheisyys lapseen syntyvät jo odotusaikana ja tämä yhteys säilyy monesti läpi elämän. Äiti voidaan mieltää perheen tärkeimmäksi henkilöksi, jonka lapset kokevat isää läheisemmäksi. Lapset saattavat viettää enemmän aikaa äidin, kuin isän kanssa. Äidin kanssa tehdään kotiaskareita ja jutellaan sekä kouluasioista että aroistakin asioista. Koska äiti koetaan läheiseksi ja hänen kanssaan vietetään yleensä enemmän aikaa, on äiti ikään kuin lastensa tunteiden peili, niin hyvässä kuin pahassa. Äiti voi joutua lastensa pahan mielen purkausten kohteeksi. Äidin ja lapsen läheinen suhde on hyvin konfliktiherkä ja ”sähköinen” ja se on altis ulkopuolisille vaikutteille. Esimerkiksi lapsen vaikeudet koulussa tai äidin ongelmat parisuhteessa voivat heijastua äidin ja lapsen herkkään suhteeseen. (Rönkä – Viheräkoski – Litsilä - Poikkeus 2002: 56–57.)

3.2 Äitiys myytinä

Kulttuurimme on tuottanut ihannekuvan hyvästä äitiydestä, niin sanotun äitimyytin. Tämän myytin mukaan lapset tulisi hoitaa tavalla, joka on yleisesti hyväksytty. Äitimyytin mukaan nainen ei saisi epäonnistua tehtävässään äitinä. Äitiyttä voidaankin tarkastella naisen kypsyyden ja normaaliuden mittarina. (Jokinen 1996: 54–62.) Ihanteellinen ja tehtävässään onnistunut äiti on puhdas ja uhrautuvainen madonna, joka rakastaa las-

taan pyyteettömästi ja hänellä on onnellinen ja tasapainoinen vuorovaikutussuhde lapseensa (Törrönen 1998: 18; Nousiainen 2002: 13). Äitiys on ollut perinteisesti yhteiskunnassa hyvin tiukka sosiaalinen rooli, joka ei ole jättänyt tilaa äidin väsymykselle, mielenterveys- tai päihdeongelmalle (Hiltunen 2005: 10).

Koti mielletään äitiyden tyyssijaksi, äidin alueeksi. Äitimyytin mukaan äidin ensisijaisena vastuuna on kodista ja lapsista huolehtiminen sekä perheen koossa pitäminen. Äidin kyvystä luoda perheen tunneilmasto riippuvat kodin muutkin sosiaaliset suhteet. (Nousiainen 2002: 15.) Äidin huolenpito ei rajoitukaan vain lapsen fyysisiin tarpeisiin vastaamiseen. Äidin tehtävänä on pitää huolta myös lapsen psyykkisestä hyvinvoinnista. (Hiltunen 2005: 10.)

Käsitykset oikeasta ja väärästä määrittävät äitiyttä. Monet äidit kuvailevat, kuinka lapset tuovat elämään iloa ja naurua ja kuinka äitiys on elämän onnellisinta aikaa. Mikäli äiti ei koekaan elävänsä elämänsä onnellisinta aikaa, eikä hän kykene luomaan onnellista ja tasapainoista suhdetta lapseensa tai vastamaan lapsen tarpeisiin, voi äitimyytin luoma moraalinen koodisto aiheuttaa äidille paljon syyllisyyttä ja häpeää. Huonoksi äidiksi leimautuminen ja äitiyden kyseenalaistaminen voi mitätöidä naisen arvon äitinä täysin. (Nousiainen 2002: 14.) Huonon äitiyden kokemukset tulevat monesti kodin ulkopuolelta, tiukoista uskomuksista siitä, millainen on hyvä äiti ja millainen on puolestaan huono äiti. Tästä vahvasta huonoihin ja hyviin äiteihin jaottelusta huolimatta äitiyden erilaisia toteutuksia on lukemattomia. (Katvala 2002: 22.) Ei ole olemassa huonoja äitejä, vaan äitejä, jotka tarvitsevat apua ja tukea vanhemmuudessaan.

3.3 Äitiys ja psyykkinen sairaus

Vanhemmuus nähdään riittävänä, kun kotona on turvallinen ja läsnä oleva aikuinen, joka tuntee itsensä hyvin. Turvallinen aikuinen asettaa rajoja sekä tarjoaa rakkautta lapsille näiden rajojen sisällä. Perheessä, jossa on riittävän hyvä vanhempi, uskalletaan puhua, näyttää tunteita sekä koetaan läheisyyttä. (Kristeri 2002: 24.) Kun perheen äiti sairastuu psyykkisesti, ei vanhemmuus suju kuten ennen ja äitiyden identiteetti voi olla koetuksella. Väsymys voi viedä voimat ja kodin sekä lasten hoito voivat jäädä vähemmälle huomiolle. (Solantaus – Ringbom 2002: 1–17.)

Psyykkisesti sairas äiti voi olla hyvin kiihtynyt, levoton, keskittymiskyvytön, ahdistunut, poissaoleva sekä surullinen. Nämä ääripäät äidin tunteiden vaihteluissa voivat hämmäntää lapsia. Kotona voi olla kireä ilmapiiri eikä vuorovaikutus lasten tai puolison kanssa suju. Vanhempi on, sairaudestaan huolimatta, hyvin huolissaan lapsistaan ja

mieltii lastensa kokemuksia sairaudesta sekä sen vaikutuksia heihin. (Solantaus – Ringbom 2002: 1–17.)

Vanhemmuus koetaan monesti elämän tärkeimmäksi tehtäväksi ja rooliksi, jossa epäonnistuminen satuttaa syvältä. Psykykkisesti sairaan äidin suurin huoli voikin olla pelko äitinä epäonnistumisesta. Psykykkisesti sairas äiti vetäytyy perheestä eikä jaksakaan osallistua kodinhoitoon tai lastensa harrastuksiin. Monet äidit hahmottavat kuitenkin vanhemmuutensa juuri arjen askareiden ja niiden asioiden avulla, joita lasten kanssa tehdään yhdessä. Pelko äitinä ja kasvattajana epäonnistumisesta voi olla niin suuri, että se voi jopa hankaloittaa kuntoutumista. (Koskisuu – Kulola 2005: 121.)

Äidin tunnetiloissa ovat usein päällimmäisenä syyllisyyden, arvottomuuden ja toivotonmuuden tunteet. Vahvat uskomukset siitä, että psykkinen sairaus on itse aiheutettua ja ansaittua, voivat aiheuttaa syyllisyyttä. Psykykkisesti sairas äiti kokee olevansa kelvoton äiti ja tuntee itsensä entistä voimattommaksi ja neuvottomammaksi nähdessään, kuinka lapset vetäytyvät tai tulevat levottomaksi ja pahantuuliseksi. Vanhempaa voi pelottaa, että hänen sairautensa periytyy lapsille tai että lapset otetaan huostaan. (Siltala 2006: 189–190; Solantaus – Ringbom 2002: 2–20.)

Äidin itsesyytökset ovat ehdottomia, vaikkakin epärealistisia. Äiti voi jopa ajatella, että hänen kuolemansa olisi lapsien kannalta parasta. Äiti ei enää nauti äitiydestään, mikä heijastuu lapseen epäjohtomukaisena ja passiivisena kasvatuksena sekä hoitona. (Siltala 2006: 190–193.) Vaikka vanhempaa huolettaa lastensa hyvinvointi, on hänen vaikeaa vaikuttaa asioiden kulkuun. Esimerkiksi masentuneen äidin haluttomuus ja väsymys näkyvät tunnereaktioissa sekä tavassa ajatella ja toimia. Hän ei myöskään jaksakaan viettää aikaa perheen kanssa vaan käpertyy omiin oloihinsa. (Solantaus – Ringbom 2002: 4.)

Äiti, joka kykenee terveeseen vuorovaikutukseen, osaa havainnoida reflektiivisesti ja ymmärtää lapsen tunnetiloja sekä osaa eläytyä niihin. Reflektiivinen äiti ikään kuin sisällyttää lapsen ikävät tunteet itseensä, muokkaa ne siedettäväksi ja antaa ne takaisin lapselleen. Psykykkisesti sairas äiti ei välttämättä kykene vastaanottomaan, säilyttämään eikä muokkaamaan lapsensa tunnetiloja. Äidin emotionaalinen poissaolevuus vaikuttaa kielteisesti lapsen äiti-kuvaan ja lapsi saattaa tietoisesti alkaa irrottautua äidistään ja pyrkiä liian varhaiseen itsenäistymiseen. (Siltala 2006: 57, 179.)

Psykykkisesti sairaat äidit kuvailevat keskeisenä tuntonaan ”äitiyden ulkopuolella olemista”. Äiti voi olla lasten silmissä saavuttamaton, vastakäiuton ja hiljainen. Vaikka äiti

hoivaisi tai toruisi lastaan, hän vaikuttaa välinpitämättömältä. Äiti voi olla jossain määrin menettänyt kykynsä iloita ja rakastaa, mikä voi vaikuttaa lapsen kykyyn iloita ja rakastaa. Äidin mielenkiinto voi olla kohdistunut omaan sairauteen ja vaikeaan elämäntilanteeseen ja lapsi kokee, että hänen tarpeensa ohitetaan toistuvasti. Tilanne voi olla hyvinkin traumaattinen, jos lapsella ei ole hyvää vuorovaikutussuhdetta isäänsä tai muihin aikuisiin. (Siltala 2006: 54–55.)

Puhumattomuus on monesti suurin ongelma perheissä, joissa vanhempi kärsii psyykkisistä ongelmista. Lapsille ei välttämättä kerrota, mikä todellinen tilanne on, koska lapsia ei haluta kuormittaa lisää. Kun lapset eivät tiedä todellista tilannetta, he voivat luoda asioista oman käsityksensä. Lasten luomat käsitykset tilanteesta voivat olla vääriä ja he voivat alkaa etsiä syitä vanhemman pahaan oloon itsestään. Lapset voivat kokea, että äidin väsymys ja pahantuulusuus johtuvat heistä ja heidän käytöksestään. (Solantaus – Ringbom 2002: 4–5.)

Puhumattomuus perheessä eristää perheenjäseniä toisistaan jo valmiiksi vaikeassa tilanteessa. Varovaisuudesta, toisten tarkkailemisesta, kärsimättömyydestä ja ärtyvyydestä voi tulla perheen arkipäivää. Perheessä olisi tärkeää löytää keskinäinen ymmärrys asioista, jotka luovat läheisyyttä ja luottamusta. Vanhemman olisi hyvä tunnistaa omat oireensa kanssakäymisessä muiden kanssa, jolloin hän kykenisi jäsennetysti selittämään asian lapsillensa. Äidin tavoitteena pitäisi olla lapsen ymmärryksen kasvataminen sairaudesta, ei kumppanin saaminen sairastamiseen. Luottamuksellisen ja avoimen vuorovaikutuksen lisäksi perheen olisi hyvä suunnitella kodinaskareisiin työnjako sekä muita sääntöjä, jotta perheen arki sujuisi. (Solantaus – Ringbom 2002: 6, 16, 23.)

Psyykkisen sairauden vaikutukset perhe-elämään riippuvat lasten iästä ja perhetilanteesta. Erityisen voimakkaasti mielenterveysongelman vaikutukset näkyvät perheissä, joissa on pieniä lapsia. Muutoksia suhteessa vanhemmuuteen ja isovanhemmuuteen voi tosin havaita niissäkin perheissä, joissa lapset ovat isompia ja aikuistuneet ennen äidin sairastumista. (Koskisuu – Kulola 2005: 112.)

4 VERTAISUUS JA VERTAISTUKI

4.1 Vertaistukiryhmät

Vertaistukitoiminnasta puhuttaessa käytetään monia erilaisia käsitteitä, kuten vertaistuki, oma-aputoiminta tai keskinäisen tuen ryhmät. Monet eri nimitykset johtuvat siitä, että vertaistuen käsite on vielä kovin uusi ja selkiytymätön. (Taitto 2001: 193.) Vertaistuella tarkoitetaan keskinäistä apua ja tukea, joka voi olla vapaamuotoisesti tai organisoidusti järjestäytynyttä. Vertaistukiryhmiin kuuluvilla jäsenillä on jokin yhdistävä tekijä, joka pitää heidän kiinnostustaan yllä. (Järvinen – Nordlund – Taajamo 2006: 16.)

Vertaistukiryhmän tai oma-apuryhmän muodostavat henkilöt, joita yhdistää sama ongelma tai elämäntilanne, jonka he haluavat toistensa kanssa jakaa. Ryhmässä yksilöt saavat vertaisiltaan tukea, jonka avulla he pyrkivät ratkaisemaan tai lieventämään henkilökohtaista elämäntilannettaan. Vertaistukiryhmätoimintaa ei saa kuitenkaan sekoittaa terapiaan, vaikka siihen voi kuulua terapeuttisia elementtejä. Vertaistukiryhmät perustuvat avoimuuteen, vapaaehtoisuuteen, vastavuoroisuuteen, yhteisöllisyyteen ja yhteisvastuuseen. (Nylund 1996: 194, 205; Taitto 2002: 11, 22.) Lisäksi tasa-arvo, sitoutuminen, luottamuksellisuus sekä erilaisuuden kunnioittaminen ovat tärkeitä elementtejä vertaistukiryhmän toiminnassa (Järvinen – Nordlund ym. 2006: 17).

Vertaistukiryhmän jäsenillä on yhteinen intressi ja tavoite. Ryhmään tuleminen täytyy tapahtua omasta tahdosta ja ryhmässä kaikki ottavat vastuuta toistensa tilanteista. Vertaistukitoiminnan tavoitteena on jäsenten elämänhallintataitojen ja arjessa selviytymisen vahvistaminen. Ryhmän avulla moni oppii ymmärtämään paremmin itseään, käyttäytymistapojaan ja elämäntilannettaan. Ryhmälle on ominaista, että sen jäsenet pyrkivät pärjäämään mahdollisimman pitkään ilman virallista apua, vaikka vertaistuki ei sitä kaikissa tilanteissa korvaakaan. (Nylund 1996: 205.) Vertaisilta voi olla helpompi ottaa vastaan apua ja neuvoja, kuin virallisilta auttajatyöntekijöiltä tai läheisiltä. Vertainen ei ole auktoriteetti, hänen kanssaan voi olla eri mieltä tai hänen neuvojaan voi soveltaa itselleen mieleiseksi. (Kääriäinen 2007.)

Vertaistukiryhmätoiminnalla tulisi olla kaksoistavoite eli asiataavoite ja tunnetavoite. Näitä tavoitteita ei aina kuitenkaan tiedosteta ryhmässä. Asiatavoite eli perustehtävä ohjaa ryhmän toimintaa ja vaikuttaa sen rakenteisiin. Jotta ryhmä toimisi tehokkaasti asiatavoitteen mukaisesti, tulee ryhmän pyrkiä kiinteyteen ja koossa pysymiseen eli tunnetavoitteeseen. (Niemistö 2004: 35–36.)

Ryhmän ohjaaja auttaa ryhmää työskentelemään tavoitteiden mukaisesti. Tavoitteet määrittelevät vastaavasti ohjaajan roolia ryhmässä. (Niemistö 2004: 67.) Ryhmän ohjaajalla on hyvä olla tuntemusta ryhmässä tapahtuvasta kehityksestä ja toiminnallisista harjoituksista. Ohjaajan rooli rakentuu hänen oman persoonansa sekä hänen ja ryhmän odotusten mukaan. Ohjaajan toiminnan lähtökohta on, että jokainen ryhmäläinen on oman elämänsä paras asiantuntija. Ohjaaja voi kuitenkin tukea ryhmäläisiä ja kannustaa heitä auttamaan itseään ja toisiaan. Ohjaajan rooli on ryhmän alkuvaiheessa näkyvämpi, kun ryhmä etsii vielä itselleen ominaisinta toimintatapaa. (Järvinen - Taajamo 2006: 19–20.)

Vertaistukiryhmän tarkoituksena on omaehtoinen ja itsenäinen toimiminen henkisen, sosiaalisen ja fyysisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Ryhmässä on etusijalla oman hyvinvoinnin palauttaminen ja ylläpitäminen. (Nylund 1997: 55.) Tämä ajatus pätee erityisesti sisäänpäin orientoituneissa ryhmissä, joissa oma henkilökohtainen selviytymisstrategia ja ryhmän sisäiset voimavarat ovat ryhmän toiminnan kannalta keskeisiä tekijöitä. Ulospäin orientoituneessa ryhmässä puolestaan pyritään jonkin yhteiskunnallisen muutoksen aikaansaamiseen. (Taitto 2001: 195.)

Tarve vertaistukitoimintaan on tiedostettu mielenterveysongelmien yleistyessä sekä psykiatria- ja sosiaalipalvelujen määrärahoja leikattaessa (Hulme 2004: 25). Ihmiset tarvitsevat sosiaalisia vuorovaikutussuhteita. Vertaistensa kanssa he voivat jakaa kokemuksiaan ja tuntemuksiaan. Kokemus siitä, että ei ole yksin ongelmiansa kanssa ja ettei ole ainoa jota ongelma koskettaa, on merkittävä. (Inkinen – Söderblom 2005: 18.) Muurinahon (2000) tutkimuksen mukaan tärkeimmiksi vertaistuen vaikutuksiksi nousivat sosiaaliset suhteet sekä aktiivinen pyrkimys kohentaa itse omaa elämäntilannetta.

Moni ihminen voi kokea jäävänsä yksin varsinkin elämän taitekohdissa. Psykykkisesti sairailta ihmisillä vastavuoroiset ihmissuhteet ja sosiaaliset verkostot voivat romahtaa sairaalajaksojen aikana. Yksinäisyys ja eristäytyneisyys ovat keskeinen osa psyykkiseen sairauteen liittyvää problematiikkaa. Vakavien sairausjaksojen jälkeen uusia ihmissuhteita ei välttämättä kuitenkaan muodosteta kielteisen leimautumisen ja syrjäytymisen takia. (Aalto – Kiljala 2001: 14–15.)

Vertaistuen tärkeys virallisten auttajajärjestelmien rinnalla on tiedostettu jo pitkään, mutta vertaistukiryhmätoiminta on kuitenkin melko uusi käsite Suomessa (Taitto 2002: 11). Vertaistukea on alettu hyödyntää vasta viime vuosina enemmän ja uusia vertaistukiryhmiä perustetaan koko ajan. Vertaistuen tärkeyden tiedostamiseen voi olla yhte-

nä syynä ihmisten perinteisten sosiaalisten verkostojen väheneminen ja perheiden pieneminen. Näitä yhteiskunnallisia muutoksia pyritään paikkaamaan vertaistukiryhmillä. (Hulme 2004: 23; Taitto 2002: 22).

4.2 Äiti- ja naisryhmät

Naisille perustetut ryhmät voivat olla lähtökohdiltaan hyvin erilaisia. Naisten vertaistukiryhmän toiminnan taustalla voi olla esimerkiksi työttömyys, parisuhdeväkivalta tai kotiäitiys. Kaikilla ryhmillä on kuitenkin tavoitteena toisten, samassa tilanteessa olevien ihmisten tukeminen. Ryhmän olemassaolo perustuu siihen, että jokainen kokee voitavansa toteuttaa omia tarpeitaan ryhmän avulla. Ryhmän toiminnan edetessä näistä yksilöllisistä tarpeista tulisi kuitenkin muodostua ryhmälle yhteinen päämäärä. (Auvinen 2000: 27, 31.)

Naisryhmässä oleminen mahdollistaa sen, että naiset voivat puhua elämän iloista ja suruista naisille tyypillisillä tavoilla. Puhuminen itsestä ja tunteista on naisille ominainen piirre. Ryhmä antaa naisille mahdollisuuden löytää itsensä ja omat voimavaransa muiden naisten avulla, ilman vastakkaisen sukupuolen läsnäoloa syntyviä tuntemuksia ja jännitteitä. Naisryhmässä naiset voivat rakentaa elämäänsä niin, että heidän ei tarvitse verrata itseään miehiin. Naisryhmässä ei ole sukupuolten vastakkainasettelua. Parhaimmillaan naisryhmä muodostaa tasavertaiseen vuorovaikutukseen perustuvan energiakentän, jossa jokaisella on oma tilansa ja paikkansa. (Auvinen 2000: 29, 49.)

Äitiryhmillä voi olla useita merkityksiä, vaikka yhteisenä nimittäjänä ryhmässä on äitiys. Ryhmän avulla äidit voivat saada tukea arkeensa ja vanhemmuuteensa vertaistensa vinkkien ja neuvojen avulla. Ryhmällä voi olla äitien voimaantumista ja identiteettiä vahvistava rooli. Äitien oloa voi helpottaa pelkästään jo tieto, että on muitakin, jotka ovat olleet samanlaisessa elämäntilanteessa. Ryhmä antaa äideille kokemuksen siitä, että he eivät ole yksin ja että he tulevat ymmärretyksi ryhmässä. Äitiryhmä voi mahdollistaa oppimisen ja uuden tiedon omaksumisen sekä näköalojen laajentumisen. Sosiaalinen kanssakäyminen muiden äitien kanssa ylläpitää heidän hyvinvointiaan, itsetuntoaan ja -arvostustaan. Ryhmässä asioiden vastavuoroinen jakaminen on helpompaa, kun kuuntelijana on vertainen nainen. (Hiltunen 2005: 36; Järvinen – Taajamo 2006: 14.)

Äitien vertaistukiryhmässä äidit sanoittavat yhdessä kokemuksiaan ja tunteitaan vanhemmuudestaan ja lapsistaan. Ryhmän toiminta rakentuu äitien omien kokemusten ja tiedon varaan. Äidit voivat kohdata ryhmässä oman keskeneräisyytensä ja riittämät-

tömyytensä sekä tunnistaa omat voimavaransa vanhempana, mikä on edellytyksenä vahvan vanhemmuuden saavuttamiseksi ja selviytymiskeinojen löytämiseksi. Toisten elämäntarinoiden kuuleminen auttaa hahmottamaan ja ymmärtämään omaa vanhemmuutta ja kokemuksia. Vaikka jokaisella on oma tarinansa ja taustansa, löytyy niistä myös kokemuksia, joihin muut voivat samaistua. (Kristeri 2002: 11; Kujala 2003: 52; Inkinen – Söderblom 2005: 72.)

5 VOIMAANTUMINEN

5.1 Voimaantumisteoria

Voimaantumisella tarkoitetaan yksilön vahvaa sisäistä voimantunteen ja hyvinvoinnin kokemusta. Voimaantunut ihminen on löytänyt omat voimavaransa, hän luottaa itseensä ja omiin kykyihinsä. Hän toimii vastuullisesti, uskaltaa asettaa päämääriä sekä tehdä valintoja ja päätöksiä. Voimaantuneisuus ei ole pysyvä tila vaan se vaihtelee tilanteesta ja ympäristöstä riippuen. (Siitonen 1999.)

Voimaantuminen on prosessinomaista ja lähtee Siitosen mukaan ihmisestä itsestään. Voimaa ei voi antaa toiselle ihmiselle, mutta Siitonen on kuitenkin todennut toimintaympäristön ja olosuhteiden olevan merkityksellisiä voimaantumisprosessissa. Siitonen toteaa tutkimuksessaan, että vaikka voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, siihen vaikuttavat toiset ihmiset. Sosiaalinen kanssakäyminen on ratkaisevaa itseä ja omia mahdollisuuksia koskevien uskomusten rakentumisessa. Voimaantumisteorian mukaan toisen ihmisen voimaantumista voi yrittää tukea hienovaraisilla toimenpiteillä, joilla pyritään mahdollistamaan ihmisen itsensä arvostamista ja itseensä luottamista. Voimaantumisen kannalta on ensiarvoisen tärkeää, että ihmisellä on mahdollisuus kontrolloida omaa kohtaloaan ja vaikuttaa päätöksiin, jotka koskevat häntä. (Siitonen 1999.)

Siitonen toteaa tutkimuksessaan, että voimaantumisteoriassa ei osoiteta voimaantuneen ihmisen ominaisuuksia ja tämän vuoksi voimaantumisteoriaa ei ole mahdollista käyttää voimaantuneen ihmisen ominaisuuksien tutkimiseen tai selittämiseen. Hän kuitenkin lisää, että teoriaa voidaan hyödyntää teoreettisena viitekehyksenä esimerkiksi laadullisessa sosiaalitutkimuksessa, jossa tutkitaan merkityssuhteita tai ihmisen kuvielmia ja ajatuksia siitä, miten asiat ovat. Voimaantumisteorian pohjalta voidaan tehdä Siitosen mukaan korkeintaan sellaista tutkimusta, jossa tarkastellaan, miten ihmiset

kokevat itse voimaantumisen tai jäsentävät voimaantumisprosessiaan. (Siitonen 1999.)

5.2 Voimaantumisen osaprosessit

Siitosen mukaan voimaantumista jäsentävät osaprosessit, joiden tiedostamisella, tilanteen arvioimisella ja voimaantumista edistävillä hienovaraisilla ratkaisuilla voidaan yrittää edistää ihmisten hyvinvointia. Voimaantumisteoriassa osaprosessit luokitellaan päämäärä-, kyky- ja kontekstiuskomuksiin sekä emootioihin. Osaprosessit ovat jossain määrin yhteydessä toisiinsa, mutta suoria syy-seuraus-suhteita ei ole kuitenkaan tutkittu, joten niitä ei voi tämän tarkemmin osoittaa. (Siitonen 1999.)

TAULUKKO 1. Voimaantumisen osaprosessit (mukaillen Siitonen 1999).

Päämäärät	Kontekstiuskomukset	Kykyuskomukset	Emootiot
*Toivotut tulevaisuuden tilat	*Hyväksyntä, tervetulleeksi kokeminen	*Minäkäsitys, itsetunto, identiteetti	*Säatelevä ja energisoiva toiminta
*Vapaus (valinnanvapaus, itsemäärääminen)	*Arvostus, luottamus, kunnioitus	*Itseluottamus, itsearvostus	*Positiivinen lataus, innostuneisuus
*Arvot	*Ilmapiiri (turvallisuus, avoimuus, tukeminen)	*Tehokkuususkomukset, itsesääätely	*Toiveikkaus
	*Toimintavapaus		*Onnistuminen ja epäonnistuminen
	*Yhteistoiminta, kollegiaalisuus, tasa-arvoisuus		*Eettisyys

Olemme keskittyneet työssämme kyky- ja kontekstiuskomuksiin, koska ne ovat merkityksellisiä osaprosesseja yksilön voimavarojen vapautumisessa sekä asetettuihin pää-

määriin pyrkimisessä. Osaprosessien voidaan todeta olevan merkityssuhteessa toisiinsa, joten koimme tärkeäksi esitellä työssämme kaikki osaprosessit. (Siitonen 1999.) Kyky- ja kontekstiuskomukset auttoivat meitä ryhmätoiminnan suunnittelussa, havainnoinnissa sekä kyselylomakkeen laatimisessa ja tulkintojen tekemisessä.

Toimiessaan ihminen asettaa itselleen päämääriä ja miettii toivottuja ja ei-toivottuja tulevaisuuden tiloja. Voimaantumisen kannalta on tärkeää, että päämäärät ovat realistisia ja saavutettavissa, koska siitä seuraa onnistumisen kokemuksia, innostuneisuutta, ja halua yrittää saavuttaa haasteellisempia päämääriä. Voimaantuakseen yksilön tulisi saada asettaa päämääränsä henkilökohtaisesti ja vapaasti. Itse asettamiin tavoitteisiin pyrkiminen on motivoivampaa ja mielekkäämpää kuin se, että joku toinen asettaisi toiminnan päämäärät. (Siitonen 1999.)

Ihminen käyttää emotioiden antamia johtolankoja arvioidessaan, onko hänellä mahdollisuuksia asettaa ja saavuttaa päämääriä omista lähtökohdistaan. Emotioilla on energisoiva tehtävä erityisesti silloin, kun on toimittava ja tehtävä ratkaisuja nopeasti ongelmien ja mahdollisuuksien edessä. Toiveikkuus lisää ihmisen voimavaroja, toiveikas ja voimaantunut ihminen ei lannistu vaikeissakaan tilanteissa. (Siitonen 1999.)

Ihmisen voimavaroja vapautuu turvallisessa ympäristössä ja samalla hänen positiivinen latauksensa kasvaa. Hän uskaltaa ottaa riskejä ilman, että hänen tarvitsee pelätä epäonnistumista. Kontekstiuskomukset ovat yksilön arvioita siitä, onko ympäristö turvallinen ja kannustava päämääriin pyrkimisen kannalta. Yksilöiden tervetulleeksi kokeminen ja molemminpuolinen hyväksyntä ovat yhteydessä ilmapiiriin luottamuksellisuuden, turvallisuuden ja arvostuksen kokemiseen. Näillä on vastaavasti yhteys yksilön voimavarojen lisääntymiseen. (Siitonen 1999.)

Kykyuskomukset ovat merkityksellisiä ihmisen voimaantumisen ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Kykyuskomusten pohjalta yksilö arvioi omat voimavaransa ja kykynsä asettamiensa päämääriensä saavuttamiseen. Itsensä tunteva ihminen asettaa realistisia ja saavutettavia tavoitteita, jotka tuottavat onnistumisen kokemuksia. Onnistumisesta seuraa myönteistä palautetta, joka lisää yksilön luottamusta itseensä ja omiin kykyihinsä. (Siitonen 1999.)

5.3 Vertaistukiryhmä voimaannuttajana

Vertaistueella on todettu olevan yksilöjä voimaannuttava vaikutus. Ryhmässä saa voimaa omista lähtökohdistaan sekä sitä siirtyy yksilöltä toiselle. Vertaistuki on tärkeä so-

siaallisen tuen muoto ja jo tieto siitä, että muilla on samanlaisia kokemuksia, auttaa jaksamaan. Vertaistukiryhmässä voi kokea vapauttavan tunteen omasta vahvuudesta, pätevyydestä, luovuudesta ja toimimisen vapaudesta. (Järvinen ym. 2006: 21–22.)

Vertaistukiryhmässä oma identiteetti selkiytyy ja itsetuntemus ja -luottamus kasvavat. Vanhempien vertaistukiryhmässä voimaantumisen tunne antaa eväitä omaan vanhemmuuteen. Voimaantuneen ihmisen kohonnut itsetunto vahvistaa vuorovaikutusta toisten kanssa, mutta toisaalta hän vahvistuu myös itse tästä vuorovaikutuksesta. (Järvinen – Nordlund ym. 2006: 21–22.)

Yksilöiden voimaantumisen mahdollistaa turvallinen ryhmä. Se antaa jäsenilleen tunteen, että he saavat olla juuri sellaisia kuin ovat ja että heidän heikkoudet hyväksytään ryhmässä. Ryhmäläiset tuntevat olonsa turvallisiksi ja heillä on luottamus sekä jäsenten kesken että ryhmään kokonaisuutena. Ominaista turvalliselle ryhmälle on vapautunut kommunikaatio. Ryhmäläiset uskaltavat ilmaista omia mielipiteitään, ajatuksiaan ja tunteitaan sekä kokevat, että niitä kunnioitetaan. Turvallisen ryhmän jäsenten itsetunto vahvistuu ja he alkavat välittää muista ryhmäläisistä ja ajatella heidän parastaan. Hyvä ryhmä kannustaa jäseniään luovuuteen ja itsensä kehittämiseen. (Aalto 2000: 15–22.)

Turvallinen ryhmä mahdollistaa jäsenten itseksi tulemisen. Tällä tarkoitetaan yksilön kykyä rehellisesti tunnistaa, hyväksyä ja ilmaista omat persoonallisuuden piirteensä, jotka muutkin ryhmän jäsenet hyväksyvät. Yksilökin alkaa pitää näitä piirteitään ryhmän hyväksynnän avulla tärkeinä ja hyväksyttävinä. Mitä enemmän ryhmä mahdollistaa omaksi itseksi tulemisen, sitä paremmaksi ja tyytyväisemmäksi ryhmäläiset tuntevat olonsa. Ryhmä vahvistaa jäsenten itsetuntoa ja tunnetta omasta pärjäävyydestä. Ryhmän tuen tarve vähenee, kun yksilöt tulevat paremmin toimeen itsensä kanssa ja luottavat itseensä enemmän. (Aalto 2002: 14–15.)

Vertaistukitoiminta on mahdollistanut monelle yksinäiselle mielenterveyskuntoutujalle uusia vastavuoroisia ihmissuhteita, jotka ovat monesti kuntoutumisen osatekijä ja edellytys. Vertaistuen on huomattu vaikuttavan myönteisesti psyykkiseen hyvinvointiin ja kuntoutujilla on ollut sitä parempi vointi, mitä kauemmin he ovat ryhmässä olleet. Vertaistuki on parantanut heidän elämänhallintaansa sekä mielialaansa ja he ovat alkaneet aktiivisemmin kohentaa itse omaa tilaansa. (Aalto – Kiljala 2001: 14–15.)

Vertaistuen avulla kuntoutujat saavat omiin ongelmiinsa etäisyyttä ja vertaisten elämäntarinat voivat auttaa hyväksymään oman tilanteen ja omat kokemukset. Vertaistukiryhmässä olemisen on havaittu lisäävän itsearvostusta, koska ryhmässä kuntoutujat

ovat aktiivisia ongelman ratkaisijoita passiivisten autettavien sijaan. Kun ryhmäläiset näkevät vertaistensa onnistuvan, heidän uskonsa omiin kykyihinsä ja onnistumiseensa vahvistuu. (Aalto - Kiljala 2001: 15–16.)

6 MENETELMÄLLISET VALINTAMME

6.1 Osallistuva havainnointi

Toiminnallisen opinnäytetyömme tavoitteena oli perustaa vertaistukiryhmä, joka tarjoaa mielenterveyskuntoutujaäideille voimaannuttavia kokemuksia sekä selvittää, miten äidit itse kuvailevat voimaantumisen kokemuksiaan. Opinnäytetyömme yksi aineistonkeruumenetelmä oli havainnointi ryhmässä. Pidimme ryhmäkokoontumisistamme havainnointipäiväkirjaa. Kiinnitimme havainnoinnissa huomiota erityisesti voimaantumisteorian kontekstiuskomuksiin, kuten ryhmän luottamuksellisen, turvallisen ja hyväksyvän ilmapiiriin kehitykseen. Havainnointiaineistoa kertyi 17 sivua.

Havainnoinnissa tutkija tarkkailee tutkimuksensa kohdetta ja kirjaa ylös havaintonsa. Havainnointi ei yleensä riitä ainoana tutkimusmenetelmänä. Se soveltuu käytettäväksi parhaiten silloin, kun havaittuja asioita täydennetään esimerkiksi haastattelulla. Tutkija on osallistuvassa havainnoinnissa toimijan roolissa. Osallistuvaa havainnointia on eriasteista, havainnoija osallistujana ja osallistuja havainnoijana. Havainnoija osallistujana on enemmän tutkijan roolissa, osallistuva havainnoija on puolestaan aktiivisempi toimija. Meidän opinnäytetyössämme käsite osallistuja havainnoijana kuvaa parhaiten rooliamme. Osallistuva havainnointi antaa mahdollisuuden havaita sellaista käyttäytymistä, jota tutkittava ei välttämättä kuvaa sanallisesti. Kun osallistuja on havainnoijana, tulee havainnoitaville kertoa tästä tutkijan kaksoisroolista. (Metsämuuronen 2001: 45; Field – Morse 1985: 89.)

Haittana osallistuvassa havainnoinnissa voi olla kahden tehtävän tekeminen yhtä aikaa. Toisena havainnoinnin ongelmana voi olla, että osallistujien käyttäytyminen muuttuu havainnoinnin takia. Tutkittavien itsetietoisuus kuitenkin vähenee tutkimuksen edetessä ja he tottuvat havainnointiin ja mahdollisesti jopa unohtavat sen. (Field – Morse 1985: 90–92.)

Havaintojen kirjoittaminen on haasteellista ja vie enemmän aikaa, kuin itse havainnointi. Havainnoinnin onnistumisessa on tärkeintä hyvät ja kattavat kenttämuistiinpanot, joihin havainnoija on objektiivisesti kirjannut ympäristön tapahtumat. Muistiinpanojen

tulee olla mahdollisimman yksityiskohtaisia ja sisältää suoria lainauksia ihmisten sanomisista sekä tarkkoja kuvauksia toiminnan sisällöstä. Muistiin voi merkitä vuorovaikutustilanteeseen vaikuttavat vähäiset käyttäytymiserot sekä ei -kielelliset viestit, kuten eleet ja ilmeet. Havainnoijan tulee ottaa huomioon kaikki tekijät, jotka voivat vaikuttaa havainnoitavaan tilanteeseen. Siksi on tärkeää kuvata tilanne ja sitä edeltäneet tapahtumat tarkasti. (Field – Morse 1985: 93–95.)

Kenttämuistiinpanojen kirjoittamisesta voidaan erottaa kaksi eri vaihetta. Ensimmäinen vaihe on nopea ja lyhytsanainen muistiinpanojen merkitseminen, toisessa vaiheessa näitä muistiinpanoja täydennetään myöhemmin samana päivänä. Havainnoitavassa vuorovaikutustilanteessa havainnot kirjoitetaan lyhyesti, jotta voidaan keskittyä tilanteeseen ja käytävään keskusteluun. Myöhemmin tilannetta rekonstruoidaan lisäämällä katkelmia keskusteluista ja tarkempia tapahtumakuvauksia. Tapahtumat tulisi kirjata muistiin siinä järjestyksessä, kun ne ovat tapahtuneet. Unohtuneita yksityiskohtia voi lisätä myöhemmin muistiinpanoihin. (Field – Morse 1985: 93.)

Subjektiiivisten havaintojen merkitseminen muistiin voi olla hyvä keino täydentää objektiivisia muistiinpanoja. Ne voivat auttaa pohdittaessa omaa roolia havainnoijana sekä omaa vaikutusta havainnoitavaan tilanteeseen. Omien vaikutelmien ja ajatusten kirjaaminen ylös voi auttaa myöhemmin mieleen palauttamisessa. Tähän tarkoitukseen on hyvä käyttää erillistä päiväkirjaa, jotta objektiivinen ja subjektiivinen aineisto pysyvät erillään. Päiväkirjaan voi merkitä omia tunteita, ennakkokäsityksiä, kysymyksiä ja pohdintoja havainnoitavasta tilanteesta. (Field – Morse 1985: 94, 96.)

Kirjasimme jokaisella kerralla havaintojamme lyhytsanaisesti muistiin ja ryhmäkokoontumisen jälkeen täydensimme muistiinpanojamme, jotka kirjoitimme lopuksi puhtaaksi. Havaintomme monipuolistuivat ja täydentyivät puhtaaksikirjoitusvaiheessa. Kirjoitimme havaintopäiväkirjaan seikkaperäisen kuvauksen jokaisesta ryhmäkerrasta ja senkertaista tilanteista ja tapahtumista. Kirjasimme ylös äitien konkreettisia sanomisia sekä kuvasimme kokoontumiskerralla vallinneen ilmapiirin ja tunnelman. Päiväkirjassamme oli objektiivisten havaintojemme lisäksi omia henkilökohtaisia ajatuksiamme ja kokemuksia. Erotimme analyysivaiheessa subjektiivisen aineiston varsinaisesta havainnointiaineistosta.

6.2 Palautekeskustelu

Viimeinen tapaamiskerta oli palautekerta, jolloin äidit saivat muistella ryhmää ja kertoa omia kokemuksiaan ryhmään osallistumisesta. Palautekerran pääasiallisena tarkoituk-

sena oli kartoittaa äitien kokemuksia vertaistukiryhmästä, jotta saisimme kattavamman kuvan äitien ajatuksista ryhmään osallistumisesta. Suunnittelimme tätä kokoontumiskertaa varten etukäteen kysymyksiä, joihin halusimme vastauksia (Liite 2).

Ryhmähaastattelu on usein yksilöhaastatteluita parempi menetelmä. Kun henkilöitä haastatellaan ryhmänä, väärin ymmärtämisen ja unohtamisen vaikutukset vähenevät. Ryhmällä on yhteisiä kokemuksia, joten asioita ei tarvitse salailla. Ryhmän jäsenet voivat innostaa toisiaan puhumaan ja herätellä muistikuvia yhdessä, jolloin aineistosta tulee monipuolisempi. Ryhmähaastattelu on tehokas menetelmä, koska yhdellä kerralla voi haastatella useampia ihmisiä. Suositeltava haastateltavien määrä on 4–8 henkeä. Ryhmähaastattelu ei ole strukturoitu vaan sen tarkoituksena on olla vapaamuotoinen. Keskustelun pitää pysyä kuitenkin asiassa. Ryhmähaastattelua suunniteltaessa on päätettävä onko tilanne todella haastattelu vai halutaanko sen muistuttavan enemmän keskustelua. (Mäkelä 1990: 264–265; Eskola – Suoranta 1998: 95–99.)

Halusimme palautekerran muistuttavan keskustelua. Tästä syystä emme nauhoittaneet keskustelua vaan kirjasimme äitien vastauksia ja mietteitä ylös, kuten aikaisemmillä ryhmäkerroilla. Koimme, että palautekerran nauhoittaminen olisi kasvattanut työmäärääme kohtuuttomasti. Kuuden henkilön keskustelu olisi ollut myös vaikea litteroida. Palautekerta oli tärkeä osa ryhmän ero- ja lopettamisprosessia, joten emme halunneet hermostuttaa äitejä ja rikkoa tunnelmaa nauhurilla.

6.3 Avoin kyselylomake

Voimaantuminen on Siitosen (1999) mukaan henkilökohtainen kokemus. Sen takia emme voineet tarkastella äitien voimaantumisen kokemuksia pelkästään havainnoimalla ryhmää. Ryhmän aikana tarkkailimme äitejä, heidän kehittymistään yksilöinä ja ryhmän jäseninä sekä ryhmän tunnelmaa ja ilmapiiriä. Halusimme havaintojemme lisäksi vastauksia ja kuvailuja äideiltä itseltään, että kokivatko äidit vertaistukiryhmän tukevan heidän henkilökohtaista voimaantumistaan.

Saadaksemme kattavamman aineiston, jaoimme äideille toiseksi viimeisellä kerralla kyselylomakkeet (Liite 5), jotka he palauttivat viimeisellä kokoontumiskerralla. Kyselylomakkeessa oli ainoastaan avoimia kysymyksiä, koska halusimme saada äideiltä mahdollisimman paljon kuvailuja heidän kokemuksistaan ja ajatuksistaan ryhmään osallistumisesta. Avointen kysymysten avulla pyrimme myös keräämään äitien tuottamaa tekstiä, jota pystymme siteeraamaan opinnäytetyössämme. Johdimme kysymykset voimaantumisteorian kyky- ja kontekstiuskomuksista.

Avoim kyselylomake soveltuu menetelmäksi, kun aihepiiriin jokin ulottuvuus tunnetaan hyvin, mutta kaikkia vastausvaihtoehtoja ei kuitenkaan tiedetä. Kyselyssä, jossa voi vapaasti kirjata vastauksensa, voidaan selvittää syvällisiäkin asioita, koska haastateltava ei tunne itseään vaivautuneeksi vastatessaan kysymyksiin. Avoimessa kyselylomakkeessa voi olla ongelmana kuitenkin kysymysten asettelu, joka jättää tilaa haastateltavien eri tulkinnoille. (Field – Morse 1985: 87–88.)

Avoimessa kyselylomakkeessa on tavallisesti lyhyt kysymys, jonka jälkeen on kolme tai neljä tyhjää riviä vastaukselle. Kyselyn tuottama aineisto on merkittävää, koska menetelmä mahdollistaa melko vapaan vastaamisen. Kysymyksiä laatiessa tulee kuitenkin olla huolellinen, jotta saa haluamansa vastauksen. Haastattelukäytännöt on hyvä testata etukäteen. Kysymyksien pitää olla tarkkoja ja ymmärrettäviä. Kysymyksen muodosta riippuen, vastaus voi olla oma- tai ulkokohtainen. Kyselylomaketta suunniteltaessa on arvioitava, miten pitkiä vastauksia kuhunkin kysymykseen tulee. Jos vastausrivejä on liian paljon tai liian vähän, vastaaja voi ärsyntyä. On kuitenkin parempi, että rivejä on paljon, koska mitä enemmän vastaajat kirjoittavat, sitä enemmän tutkijat saavat tietoa. (Field – Morse 1985: 88; Mäkelä 1990: 50.)

Kyselylomakkeessamme oli yhteensä 13 kysymystä, joista osa oli kaksiosaisia. Kaksiosaisilla kysymyksillä toivoimme äitien tarkentavan vastauksiaan. Vastausrivejä oli keskimäärin neljä. Viimeisessä kysymyksessä, jossa äidit saivat antaa vapaasti palautetta ryhmästä, vastausrivejä oli enemmän. Emme testanneet kyselylomaketta kenelläkään, mutta Helmi ry:n työntekijä sekä opinnäytetyömme ohjaaja lukivat sen ja antoivat kehittämis- ja parantamishdotuksia.

6.4 Sisällön analyysi

Kvalitatiivisen aineistomme kuvaamiseen käytimme teorialähtöistä sisällön analyysiä. Sisällön analyysissä edetään kolmivaiheisen koodausmenettelyn mukaisesti. Ensimmäisessä vaiheessa aineistoa muokataan pelkistetympään ja hallittavampaan muotoon. Pelkistämisen vaiheessa alkuperäiset ja monimutkaiset ilmaukset muutetaan pelkistetyiksi ja yksinkertaisiksi ilmauksiksi, jotka kirjataan ylös. Havaintoja pelkistäessä aineistossa kiinnitetään huomiota vain siihen, mikä on teoreettisen viitekehyksen ja tutkittavan asian kannalta oleellista. Toinen vaihe on aineiston ryhmittely. Ryhmittelyssä etsitään pelkistetyistä ilmauksista yhteisiä piirteitä ja nimittäjiä, jotka pätevät koko aineistoon. Sen jälkeen aineistoa yhdistellään ja ryhmitellään tarkkarajaisesti tiettyihin luokkiin ja alaluokkiin. (Tuomi – Sarajärvi 2002: 110–116.)

Kolmannessa vaiheessa aineisto abstrahoidaan. Abstrahoinnin vaiheessa luodaan teoreettisia käsitteitä ja järjestetään aineisto sellaiseen muotoon, että johtopäätökset eivät edusta vain tutkittavia tapauksia. Johtopäätökset siirtyvät abstrahoinnissa yleisemmälle käsitteelliselle ja teoreettiselle tasolle, jolloin ne voidaan irrottaa yksittäisistä henkilöistä. Käsitteellistämisen vaiheessa yhdistellään luokkia niin kauan kuin se on mahdollista. Alaluokkia voi yhdistää yläluokiksi, yläluokkia pääluokiksi ja pääluokat yhdistäväksi luokaksi. Aineistoa käsitteellistämällä saadaan kuva tutkimuskohteesta ja vastaus tutkimustehtävään. (Tuomi – Sarajärvi 2002: 110–115.)

Teorialähtöisessä sisällön analyysissä ensimmäinen tehtävämme oli luokittelu- ja analyysirungon muodostaminen. Käyttämämme analyysirunko oli peräisin voimaantumisteorian kyky- ja kontekstiuskomuksista ja sijoittelimme aineiston teoriasta nousseisiin valmiisiin luokkiin (TAULUKKO 1). Yläluokat muodostuivat kyky- ja kontekstiuskomuksista ja alaluokat kyky- ja kontekstiuskomusten osaprosesseista. Yhdistävä pääluokka oli voimaantumisteoria. Kykyuskomukset -kategorian luokittelimme kirjaimella A ja kontekstiuskomukset -kategorian kirjaimella B. Alaluokat määrittelimme numeroin, esimerkiksi minäkäsitys oli A1 ja itseluottamus ja -arvostus A2.

TAULUKKO 2. Esimerkki kyselylomakkeiden sisällön analyysistä.

Yhdistävä pääluokka: voimaantumisteoria		
Yläluokka: kykyuskomukset		
Alaluokka: A1 Minäkäsitys	Alaluokka: A2 Itseluottamus- ja arvostus	Alaluokka: A3 Tehokkuususkomukset ja itsesäätely
Pelkistetty ilmaus: *luottamus äitiyteen parani *ei vaikutusta luottamukseen omasta äitiydestä *kokemus hyvästä äitiydestä	Pelkistetty ilmaus: *avarsi näkökantoja *luottamus äitiyteen parani *ei vaikutusta itseluottamukseen *antoi ymmärrystä, mahdollisti oman itsensä peilaamisen	Pelkistetty ilmaus: *luottamus omasta riittävydestä vanhempana lisääntyi *tunne omasta riittävydestä vanhempana ei lisääntynyt, eikä vähentynyt

Analysoimme havainto- ja kyselyaineistomme erikseen omina kokonaisuuksinaan, mutta yhdistimme ne esitellessämme tulokset. Aloitimme aineiston analyysin kyselyiden tuottamasta aineistosta. Tutustuimme ensin aineistoon lukemalla sen läpi useaan kertaan saadaksemme aineistosta kokonaiskuvan. Tämän jälkeen pohdimme sisällön merkitystä ja kirjoitimme paperin marginaaliin ilmauksen pelkistetympänä sekä lausumaan sopivan alaluokan. Jos lausuma ei mielestämme kuulunut käyttämäämme teoriaan, kirjoitimme ylös lausumaa muuten kuvaavan käsitteen. Karkean luokittelun jälkeen aloimme yhdistellä samaa tarkoittavia pelkistettyjä ilmauksia niihin sopiviin ala- ja ylä-

luokkiin. Kokosimme analyysin tekstinkäsittelyohjelmassa taulukkoon. Yhdistelyn vaiheessa luokittelu vielä tarkentui.

Etenimme havainnointiaineiston analyysissä samalla tavalla, kuin kyselylomakkeiden aineiston kanssa. Aloitimme analyysin tutustumalla aineistoon, jonka jälkeen pelkistimme sitä erottamalla tekstistä teoreettisen viitekehiksemme kannalta oleelliset asiat, jotka alleviivasimme. Kirjoitimme alleviivatut ilmaukset pelkistetympänä paperin marginaaliin. Pelkistämisen jälkeen tuotimme sisällön jo olemassa oleville luokille koodaamalla tekstiä. Yhdistimme luokat tekstinkäsittelyohjelmassa samalla tavalla, kuten teimme kyselyaineistonkin suhteen.

Analyysin ohessa poimimme aineistosta äitien lausumia, joita siteeraamme esitellessämme tuloksia. Eettisyyden säilyttämiseksi ja äitien liiallisen henkilöitymisen välttämiseksi emme viittaa äiteihin peitenimillä. Jokaisen sitaatin jälkeen ilmoitamme suluissa, onko lausuma havainnoinnin vai kyselyjen tuottamasta aineistosta.

7 VERTAISTUKIRYHMÄN TOTEUTUS

7.1 Ryhmän perustaminen

Opinnäytetyömme suunnitteluprosessi käynnistyi keväällä 2006, kun mielenkiintomme vanhemmuuden tukemisesta vertaistukiryhmän avulla heräsi ja aloimme etsiä mahdollista yhteistyökumppania työhömmme. Toukokuun aikana otimme yhteyttä muutamiin mielenterveysjärjestöihin. Ideamme äitien vertaistukiryhmän perustamisesta alkoi kehittyä työsuunnitelman asteelle, kun Helmi ry ryhtyi kanssamme yhteistyöhön.

Olimme syksyn aikana yhteydessä Helmi ry:hyn sähköpostitse ilmoittaaksemme suunnittelumme vaiheista ja ideoistamme. Työsuunnitelmamme valmistui lokakuussa 2006 ja esittelimme sen Helmi ry:n jäsentöiminnanohjaajalle marraskuussa 2006. Suunnittelimme tapaamisen aikana ryhmän perustamista sekä sen markkinointia kohderyhmällemme. Keskustelimme myös muista käytännön asioista ja seikoista, jotka on hyvä ottaa huomioon ennen ryhmän aloittamista.

Päätimme aloittaa ryhmästä ilmoittamisen joulukuussa 2006 Helmi ry:n jäsenlehdessä (Liite 1). Lisäksi teimme kaksi ilmoitusta Helmi ry:n kummallekin jäsentalolle. Pursiaisen (2001: 231) mukaan tiedottaminen on tärkeää vertaistukiryhmää suunniteltaessa. Tiedottamisen tulee olla jatkuvaa, julkista sekä suoraan yhteistyötahoille kohdennettua.

Ryhmästä tiedottaessa tulee antaa mahdollisuus henkilökohtaisiin yhteydenottoihin, jotta ryhmästä kiinnostuneet voivat saada lisätietoa aiheesta.

Ryhmän kokoaminen voi olla vaikein tehtävä vertaistukiryhmää perustettaessa (Taitto 2002: 37). Joulukuun loppuun mennessä toimintaan oli ilmoittautunut yksi äiti. Tammi-kuussa 2007 yritimme saada lisää osallistujia laittamalla ilmoituksen Helmi ry:n internetsivuille. Koska tiedottaminen ei tuottanut toivottua tulosta, päätimme yhdessä Helmin jäsenoiminnanohjaajan ja ohjaavan opettajamme kanssa laajentaa vertaistukiryhmästä ilmoittamista Helmi ry:n ulkopuolelle. Otimme yhteyttä muihin Helsingin sosiaalialan toimijoihin, joiden työntekijät puolestaan veivät tietoa toiminnastamme eteenpäin. Pidensimme ilmoittautumisaikaa helmikuun puoleen väliin saakka.

Laajennettu ilmoittaminen kannatti, koska helmikuuhun mennessä meillä oli neljä ryhmästä kiinnostunutta äitiä. Taitto (2002: 37) neuvookin, että eri alojen ammattilaisia tulee informoida ennen ryhmän kokoamista. Ammattilaiset voivat puolestaan tiedottaa ryhmästä asiakkailleen ja motivoida heitä osallistumaan ryhmään.

Olimme yhteydessä äiteihin puhelimitse helmikuun aikana. Kartoitimme pintapuolisesti heidän taustojaan sekä kyselimme heidän mielipiteitään parhaasta kokoontumisajan kohdasta ja -paikasta. Lisäksi tiedustelimme heidän mahdollista tarvettaan lastenhoitajille. Olimme tässä vaiheessa selvittäneet alustavasti koulultamme mahdollisuutta saada opiskelijoita hoitamaan ryhmäläistemme lapsia. Äidit kuitenkin ilmoittivat, etteivät he tarvitse hoitajaa lapsilleen.

Kaksi ensimmäisenä ilmoittautunutta äitiä peruivat ilmoittautumisensa ennen ensimmäistä kokoontumista. Saimme kuitenkin helmikuussa vielä yhden äidin mukaan ryhmän toimintaan. Näiden kolmen äidin ilmoittautumisen perusteella aloitimme suljetun vertaistukiryhmän toiminnan helmikuun 2007 lopussa. Suljettuun ryhmään ei oteta uusia osallistujia aloittamisen jälkeen (Taitto 2002: 79). Saimme kirjallisen tutkimusluvan Helmi ry:n toiminnanjohtajalta ryhmän aloituksen varmistuttua.

Päätimme kokoontua kerran viikossa Helmi ry:n jäsentalolla sen ollessa kiinni. Ryhmän alkuun pääsemisessä kokoontumistiloilla on suuri merkitys. Tilan tulee olla häiriötön ja riittävän kokoinen, jotta ryhmäläiset tulevat sinne mielellään ja tuntevat olonsa turvalliseksi. Erityisesti naiset kiinnittävät huomiota tilan viihtyvyyteen. Vertaistukiryhmän kokoontumistiheys riippuu olennaisesti ryhmän tavoitteista. Yhdessäolon täytyy olla ainakin aluksi melko kiinteää, jotta vuorovaikutus kehittyy avoimeksi ja luottavai-

seksi. (Auvinen 2000: 32.) Pursiaisen (2001: 230) mielestä ryhmän on hyvä kokoontua kerran viikossa, jotta ryhmäläiset saavat riittävästi tukea psyykkisen työn tekemiseen.

Kolme vertaistukiryhmään ilmoittautunutta äitiä olivat hyvin erilaisia taustoiltaan ja senhetkisiltä elämäntilanteiltaan. Kaksi äideistä oli noin 30-vuotiaita ja vanhin oli yli 50-vuotias. Eroavaisuuksista ja ikäeroista huolimatta kaikkia osallistujia yhdisti äitiys ja kokemukset mielenterveyden horjumisesta.

Suunnittelimme ennen ryhmän aloitusta tuleville kokoontumiskerroille tavoitteet sekä alustavia runkoja ja teemoja (Liite 2), joiden ympärille kokoontuminen oli mahdollista rakentaa, jos äideillä ei ollut omia toivomuksia ryhmäkertojen sisältöihin. Lisäksi teimme valmiiksi yhteistyösopimuksen (Liite 3) ja ryhmän säännöt (Liite 4). Yhteistyösopimuksella halusimme ilmaista selkeästi, että vertaistukiryhmän toiminta on osa opinnäytetyötämme. Tarkoituksenamme oli saada samalla äitien sitoumus ryhmän sääntöihin sekä suostumus aineiston keruuseen. Sääntöihin tiivistimme vertaistukiryhmän toimintaperiaatteet, jotta ne olisivat kaikille selkeät alusta asti. Arvioimme jokaista kokoontumiskertaa asetettujen osatavoitteiden avulla. Arviointimme perustuu kokoontumiskerran havaintoihimme sekä äitien antamaan palautteeseen.

7.2. Ryhmän kokoontuminen

7.2.1 Ensimmäinen kokoontumiskerta

Ensimmäisen kokoontumisemme tavoitteet olivat ryhmän jäsenten tutustuminen toisiinsa, ryhmäytymisen ja yhteenkuuluvuuden tunteen aikaansaaminen sekä luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin luominen. Eräs äideistä toi yllätykseksemme mukanaan kaksi pientä lastaan, koska hän oletti, että paikalla olisi ollut myös muiden äitien lapsia sekä lastenhoitaja. Päätimme odottamattomassa tilanteessa, että toinen meistä ohjaajista hoitaa lapsia äitien kokoontuessa ensimmäistä kertaa.

Esittelimme itsemme ja kerroimme opinnäytetyöstämme sekä ryhmän tarkoituksesta ja tavoitteesta. Ilmoitimme myös, että ryhmän päättyessä jaamme äideille kyselylomakkeet, joilla kartoitamme heidän kokemuksiaan ryhmästä. Lisäksi pyysimme heitä allekirjoittamaan yhteistyösopimuksen, jonka jälkeen jaoimme ryhmän säännöt ja kävimme niitä lyhyesti läpi. Yhteisiin sääntöihin tutustumisen jälkeen annoimme puheenvuoron äideille, jotka saivat kertoa itsestään ja taustoistaan. Äideillä oli hyvin erilaisia elämäntarinoita kerrottavanaan ja tuli ilmeiseksi, että äitien taustat ja elämäntilanteet

poikkesivat toisistaan. Yhdistävinä tekijöinä olivat kuitenkin äitiys sekä kokemukset mielenterveyden järkkymisestä ja parisuhteen kariutumisesta.

Intensiivisen keskustelun jälkeen äideiltä kysyttiin toiveita ja tavoitteita ryhmän suhteen. Kaikki nostivat tärkeimmäksi tavoitteeksi ”asioiden purkamisen” ja puhumisen. Yksi äiti sanoi, että hänen mielestään ryhmän tarkoituksena ja tavoitteena on opinnäytetyömme valmistuminen. Totesimme, että olemme kaikki ryhmässä toisiamme varten. Painotimme ohjaajina kuitenkin, että ryhmä on äitejä varten ja meidän ohjaajien tehtävänä on seurata ryhmän toimintaa niistä lähtökohdista käsin, jotka he luovat ryhmälle. Suunnittelemamme tutustumisleikit jäivät, koska äidit puhuivat niin paljon ja avoimesti, että ylitimme tapaamiskerralle suunnitellun 90 minuutin ajan.

Päätimme ryhmän tunnesäätälakorteilla (Pesäpuu ry 2007). Tunnesäätälakorteissa on erilaisia säätiloja, joiden avulla voidaan kuvailla omia tunnetiloja. Äidit kertoivat korttien avulla, minkälaisia ajatuksia ja tunteita ensimmäinen ryhmän kokoontuminen herätti. Eräs äideistä nosti pakasta auringon, koska hänen mielestään oli kiva päästä puhumaan asioistaan muiden kanssa ja huomata, että muut painivat samanlaisten ongelmien ja asioiden kanssa. Kaksi muuta äitiä valitsivat auringon, joka oli hieman pilvessä. He kertoivat ryhmän olevan aurinko, joka kurkisti pilven takaa. Äidit lähtivät ryhmästä iloisin mielin.

Ensimmäinen kokoontuminen oli mielestämme onnistunut ja saavutimme kokoontumiskerralle asetetut tavoitteet. Äidit tutustuivat toisiinsa kertomalla avoimesti itsestään, sairauksistaan ja elämästään sekä kuuntelivat myös muita. Kommunikaatio oli toimivaa, avointa ja luontevaa, joten luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri alkoi syntyä jo ensimmäisellä tapaamiskerralla. Ryhmytymisen ja yhteenkuuluvuuden tunteen aikaansaaminen vaatii enemmän kuin kahden tunnin yhdessäolon, mutta merkkejä yhteenkuuluvuudesta oli havaittavissa jo ensimmäisellä kerralla. Yhteenkuuluvuuden ja ryhmytymisen asteittainen rakentuminen ilmeni, kun äidit puhuivat keskenään lapsistaan ja perheistään. Eräs äideistä totesi, miten kiva on huomata, että muitakin äitejä on samankaltaisessa elämäntilanteessa. Tämän keskustelun aikana meidän roolimme ohjaajina oli vähäisempi.

7.2.2. Toinen kokoontumiskerta

Toisen kerran tavoitteina olivat yhteenkuuluvuuden ja ryhmytymisen vahvistaminen, ryhmän tavoitteiden tarkentaminen sekä oman vanhemmuuden tarkastelu. Toiseen kokoontumiseen saapui kaksi äitiä. Saimme ryhmään yllättäen neljännen äidin, joka

edusti samaa ikäluokkaa, kuin ryhmämme vanhin äiti. Hän kysyi tullessamme jäsentä-
lolle, että voisiko hän vielä osallistua ryhmän toimintaan. Äiti kertoi, että hänen oli pitä-
nyt kerätä aluksi rohkeutta osallistuakseen, mutta nyt hän oli kiinnostunut tulemaan
mukaan äitiryhmään. Kysyimme ennen ryhmän aloitusta muilta mukana olevilta äideiltä
mielipidettä neljännen äidin mukaantulosta ryhmään. Ehdotus oli hyväksytty ja aloitim-
me toisen kokoontumiskerran. Koimme, että ryhmä oli vielä avoin ottamaan uuden jä-
senen, koska ryhmäytyminen oli vasta alussa.

Kertasimme aluksi edellisen kerran tavoitteita ja keskustelimme myös muista asioista ja
jäsenten kuulumisista. Painotimme ohjaajina voimavarakeskeisyyttä ryhmän toimin-
nassa, jotta ryhmän idea ei ohjaudu pelkästään ongelmien purkamiseksi ja ratkaisemi-
seksi. Äidit olivat samaa mieltä asiasta ja olivat itsekkin halukkaita hakemaan voimava-
roja omaan elämäänsä ryhmän avulla. Alkukeskustelun jälkeen uudelle osallistujalle
annettiin vuoro esitellä itsensä muille ryhmäläisille. Muut antoivat hänelle tilaa ja aikaa
kertoa itsestään ja keskustelu oli mielestämme koko ajan aktiivista ja luontevaa. Äidit
olivat hieman väsyneitä, minkä he ilmaisivat muille ryhmäläisille. Yritimme vahvistaa
ajatusta siitä, että ryhmään ei tarvitse tulla aina pirteänä ja iloisena, vaan ryhmässä voi
jakaa luottamuksellisesti myös väsymyksen ja huonon mielialan.

Tutustuimme toisella kerralla vanhemmuuden roolikarttaan (Helminen – Iso-Heininiemi
1999). Jaoimme jokaiselle äidille vanhemmuuden roolikartat ja avasimme niitä pinta-
puolisesti yhdessä. Tavoitteemme vanhemmuuden tarkastelusta toteutui vanhemmuu-
den roolikartan avulla. Roolikartta oli erinomainen keskustelun herättäjä ja pohdinnan
kohde. Kartan avulla äidit sanoittivat tunteitaan ja kokemuksiaan omasta äitiydestään.
Sen avulla äidit huomasivat myönteisiä puolia itsestään; ”näinhän minä olen äitinä toi-
minutkin”. Pyrimme tuomaan roolikartasta voimavarakeskeisyyden esille, jotta äidit
eivät olisi etsineet pelkästään niitä asioita, joissa he kokevat olevansa huonoja van-
hempia. Äidit halusivat seuraavaksi kerraksi lisätietoa vanhemmuuden rooleista ja pää-
timme käydä karttaa läpi vielä kolmannella kerralla.

Yhteenkuuluvuuden ja ryhmäytymisen vahvistamisen tavoitteet eivät toteutuneet toisel-
la kokoontumiskerralla. Ryhmäytyminen lähti toisella kerralla alusta, koska ryhmän
kokoonpano oli uusi. Edellisellä kerralla kartoitetut tavoitteet olivat ryhmän uudelle jä-
senelle vieraita. Kahdelle muulle äidille ryhmätoiminnan tavoitteet kuitenkin vielä ker-
taantuivat ja täsmentyivät. Äidit totesivat, että yksi keskeinen tavoite on asioiden voi-
mavarakeskeinen läpikäynti vertaisten kanssa.

7.2.3 Kolmas kokoontumiskerta

Tavoitteinamme olivat ryhmäläisten nimien opettelu sekä, kuten edelliselläkin kerralla, ryhmäytymisen vahvistaminen ja oman vanhemmuuden tarkastelu. Mahdollisuudet ryhmäytymisen vahvistamiseen olivat kolmannella kokoontumiskerralla paremmat, koska kaikki äidit olivat paikalla. Tutustumisen ja ryhmäytymisen vahvistamiseen soveltui mielestämme nimileikki, jossa kaikki keksivät itseään kuvaavan adjektiivin, joka alkaa samalla kirjaimella kuin etunimi. Sen jälkeen kävimme kierroksia läpi, jonka aikana kaikki kertoivat muiden nimet ja niihin liittyvät adjektiivit. Nimileikki osoittautui mukavaksi tavaksi opetella toisten ryhmäläisten nimiä sekä oppia tuntemaan toisia äitejä ainakin yhden ominaisuuden verran.

Kävimme vielä läpi vanhemmuuden roolikarttaa ja jaoimme monisteet, joissa kerrottiin rooleista enemmän. Puolesta välissä kokoontumista teimme harjoituksen Pesäpuu ry:n (2007) ”Elämän tärkeimmät asiat” – korteilla. Äidit valitsivat lukuisista korteista kaksi asiaa, jotka he kokivat elämänsä tärkeimmiksi asioiksi. Korttien käyttö oli mielestämme hyvä toiminnallinen harjoitus, se antoi äideille mahdollisuuden kertoa muille enemmän elämästään ja ajatuksistaan. Tämäkin harjoitus oli sekä toisiin että itseensä tutustumista.

Puheenaiheet ryhmässä vaihtelivat paljon, mikä oli mielestämme hyvä asia. Ajatuksenamme ei ollutkaan, että äidit puhuvat ainoastaan äitiydestä ja psyykkisestä sairaudesta. Mielestämme oli tärkeää, että äideillä oli mahdollisuus puhua myös muista itselleen läheisistä ja ajankohtaisista asioista. Kolmannella tapaamisella äidit keskustelivat muun muassa politiikasta, uskonnoista, kulttuurieroista, fyysisestä koskemattomuudesta ja naiseudesta. Parisuhdeasiat olivat sivunneet keskusteluja tähän asti jokaisella tapaamiskerralla, kuten myös tälläkin kerralla. Äidit puhuivat usein myös sairaala- ja lääkärikokemuksistaan. Kaikilla oli jossain määrin huonoja kokemuksia sairaaloiden hoitohenkilökunnasta ja ammattiauttajista.

Neljännän äidin mukaantulo ryhmään vahvisti mielestämme ryhmäytymistä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Uusi ryhmän jäsen oli suurin piirtein saman ikäinen, kuin ryhmän vanhin äiti ja se tuntui antavan ryhmän vanhimmalle äidille tunteen, että hän kuului paremmin ryhmään. Ryhmässä oli nyt sekä nuoret että vähän vanhemmat äidit edustettuina. Tavoitteemme vanhemmuuden tarkastelusta toteutui hienosti vanhemmuuden roolikartan avulla.

7.2.4 Neljäs kokoontumiskerta

Kolme äitiä saapui neljänteen kokoontumiseemme. Tavoitteenamme olivat ryhmätöinnin arvioiminen sekä palautteen antaminen. Jokainen äiti kertoi vuorollaan omia kuulumisiaan menneeltä viikolta sekä kevään vaikutuksista elämään, kehoon ja mieleen. Äidit olivat myös hieman harmissaan ja huolissaankin neljännen äidin poissaolon takia. He sopeutuivat kuitenkin hyvin taas muuttuneeseen ryhmään.

Edellisellä kerralla eräs äiti toivoi vanhemmuuden roolikartan käsittelyn jatkamista. Tarjosimme äideille mahdollisuuden käydä roolikarttaa läpi miettimällä omia roolejaan sekä piirtämällä ne ja niiden kehittyneisyyden paperille. Esittelimme vanhemmuuden roolikartan käsikirjasta viisi vanhemmuuden roolia ja erittelimme niitä pienempiin osakokonaisuuksiin käsikirjan avulla. Äidit saivat mielestämme hahmoteltua hyvät ”rooliympyrät” paperille. Annoimme piirtämiselle ja miettimiselle reilusti aikaa, jotta äidit saivat ilmaistua ajatuksiaan rauhassa paperille. Kun olimme käsitelleet käsikirjasta kaikki viisi pääroolia, annoimme äideille mahdollisuuden jakaa ajatuksiaan muille. Kaikki äidit olivat yhtä mieltä siitä, että jokainen voisi käsitellä piirroksia ja niiden herättämiä ajatuksia ja tunteita vuorollaan ryhmässä.

Jokainen äiti huomasi useampia rajoittuneita ja alikehittyneitä rooleja roolikartoissaan. Tehtävä konkretisoi äideille, miten isoja ja vallitsevia jotkin roolit ovat olleet heidän elämässään. Äidit puhuivat paljon parisuhteesta ja kertoivat heidän suurista rooleistaan vaimoina. Vanhemmuus oli äitien mukaan ollut monesti ainoastaan heidän harteillaan, myös sairausjaksojen aikana. Äidit kokivat, että roolikarttatehtävä auttoi heitä jäsentämään omia tuntemuksiaan sekä havaitsemaan ja samalla myös hyväksymään heidän puutteellisia ja liian isoja roolejaan vanhempina. Keskustelu oli mielestämme aitoa, hedelmällistä sekä vastavuoroista. Ilmapiirissä oli havaittavissa luottamusta ja kunnioitusta toisia kohtaan, kun äidit tukivat sanallisesti toistensa suorituksia äiteinä ja ehdottivat ratkaisuja toistensa elämäntilanteisiin. Tunnelma oli mielestämme ryhmässä seesteinen ja kaikki pysähtyivät kuuntelemaan toisiaan keskeyttämättä.

Neljännen kerran päätteeksi pyysimme äideiltä välipalautetta ja toivomuksia seuraavien kertojen aiheiksi. Äidit mainitsivat palautteissaan muun muassa ryhmän hyväksynnän ja luottamuksellisuuden. Suullisen palautteen antamisen jälkeen äidit puhuivat mielen-terveysongelmien aiheuttamasta leimasta, joka tuntuu korostuvan silloin, kun on äiti. Äidit pohtivat voivatko he kertoa esimerkiksi naapureille tai lastensa kavereiden vanhemmille olevansa psyykkisesti sairaita. Eräs äiti toivoi, että ryhmässä käsiteltäisiin sitä, kuinka kertoa mielen-terveysongelmista omille lapsille. Muut äidit yhtyivät tähän

ehdotukseen ja totesivat sen yksimielisesti todella hyväksi aiheeksi. Lupasimme, että käsittelemme aihetta tulevilla kerroilla. Tavoitteemme palautteen saamisesta toteutui. Palautteen perusteella pystyimme suunnittelemaan tulevia ryhmäkertoja sekä miettimään, miten ryhmän toimintaa voi vielä kehittää ja parantaa, jotta se vastaa enemmän äitien toiveita.

7.2.5 Viides kokoontumiskerta

Viidennen ryhmäkerran tavoitteina olivat mielenterveysongelman puheeksi ottaminen lapsen kanssa sekä omien vahvuuksien huomaaminen. Ryhmän kokoonpano oli sama, kuin edelliselläkin tapaamiskerralla. Käytimme keskustelun apuna Omaiset mielenterveystyön tukena ry:n ”Miten autan lastani?” -opasta (Solantaus – Ringbom 2002). Annoimme äideille oppaat selailtavaksi ja omat kopiot eräästä oppaan aukeamasta, jossa neuvottiin, kuinka lapsen kanssa voidaan ottaa mielenterveysongelma puheeksi. Materiaalin tarkoitus oli käynnistää vapaata keskustelua ja pohdiskelua. Luimme lasten tyyppillisiä kysymyksiä ”Miten autan lastani?” -oppaasta, jotta puheeksi ottamisen teema konkretisoituisi äideille.

Tarkoituksenamme ei ollut tuomita ja syyllistää äitejä tai neuvoa heitä puheeksi ottamisessa, koska aihe voi olla joillekin arkaluontoinen. Tavoitteemme oli, että äidit miettivät yhdessä, miten sairaus otetaan puheeksi lapsen kanssa. Pääsimme tavoitteeseemme hyvän materiaalin avulla. Keskustelu oli vastavuoroista ja äidit tukivat toisiaan vaikeassa asiassa. Välillä oli hiljaisia hetkiä, mutta ryhmä tuntui sietävän ne hyvin. Äidit pohtivat yhdessä sairastamisen vaikutusta parisuhteeseen ja perhe-elämään. He kertoivat toisilleen vastauksiaan ja kommenttejaan, joita he ovat tarjonneet lasten kysyessä mielenterveysongelmista. Äidit antoivat myös tunnustusta toisilleen, kun he kokivat, että jonkun äidin tapa käsitellä asiaa lapsen kanssa oli ollut erityisen hyvä. Eräs äiti totesi, että on kiva kuulla muiden mielipiteitä asiasta.

Keskustelun jälkeen teimme harjoituksen Pesäpuu ry:n (2007) vahvuuskorteilla. Pesäpuu ry:n vahvuuskortit olivat erinomainen väline omien vahvuuksien miettimisessä. Erityisen mukavaksi harjoituksen teki se, että valittuaan oman vahvuutensa, jokainen äiti sai vuorollaan esitellä sen muulle ryhmälle. Äidit kehuivat toisiaan harjoituksen aikana ja huomasivat valittujen vahvuuksien pitävän paikkansa. Eräs äideistä totesi, ettei hän olisi tunnistanut valitsemaansa ominaisuutta vahvuudekseen ilman kortteja. Toinen äiti pohti, että oli omaa itsetuntoa vahvistavaa kuulla muilta myönteistä palautetta itsestään. Annoimme äideille kotitehtäväksi miettiä muiden äitien ja ryhmän yhteisiä vahvuuksia seuraavaksi kerraksi.

Eräs äiti sanoi ryhmän loppupuolella, että ryhmässä käydyt keskustelut käsittelevät liikaa psyykkisiä sairauksia, koska onhan heidän elämässään muitakin asioita kuin mielenterveysongelmat. Hän koki, että niistä puhuminen toi hänen mieleensä liikaa ikäviä muistoja. Muut äidit olivat kuitenkin sitä mieltä, että ikäviäkin asioita on tärkeää käsitellä, jotta kykenee näkemään elämän myönteiset puolet. Eräs äiti kertoi, että ryhmässä käsitellyt asiat ovat joskus jääneet mietityttämään häntä, mutta hetken pohdiskelu on auttanut asioiden läpi käymisessä.

7.2.6 Kuudes kokoontumiskerta

Kuudennen kerran tavoitteet olivat yhdessä toimiminen, vastavuoroisuus, toisten tukeminen, palautteen antaminen ryhmälle, toisten vahvuuksien huomaaminen sekä ratkaisujen pohtiminen yhdessä. Kuudennella kokoontumiskerralla kaikki äidit pääsivät osallistumaan vertaistukiryhmään. Ryhmä tuntui mukautuvan hyvin uuteen tilanteeseen ja keskustelu alkoi vilkkaana. Sama äiti, joka edelliselläkin kerralla esitti kielteistä palautetta, otti puheeksi, että hän ei oikeastaan tuntenut tarvetta tällaisessa ryhmässä käymiseen. Hän kertoi olevan harmillista, että hän oli joutunut jättämään omia menojaan pois ryhmään tulon takia. Kukaan äideistä ei kommentoinut asiaa. Sen sijaan tunteätilakorttien herättämässä keskustelussa oli huomattavissa taas toisten tukemista ja toisten hyvien ajatusten huomioimista.

Alkukeskusteluiden jälkeen siirryimme vahvuuskorttien pariin. Levitimme vahvuuskortit pöydälle ja pyysimme äitejä etsimään korteista ominaisuuksia, jotka he kokivat ryhmän vahvuuksiksi. Käsitelimme jokaisen omat käsitykset ryhmän vahvuuksista. Esille nousi muun muassa ryhmän ystävyysuhteet, luottamuksellisuus sekä vapaa tunteiden jakaminen muille ryhmäläisille. Harjoituksen jälkeen useampi äiti kiitteli meitä ohjaajia hyvistä teemoista ja materiaaleista, joita olimme tuoneet ryhmän käyttöön. Oli mukava kuulla kiitosta ja saada tukea siihen, että olimme osanneet vahvistaa ryhmän olemassaoloa ja tarkoitusta. Äidit antoivat vahvuuskorttien avulla myönteistä palautetta ryhmälle kokonaisuutena. Vahvuuskorttien jälkeen keskustelu ohjautui eri kasvatusnäemyksiin ja -menetelmiin. Osa äitien mielipiteistä oli hyvin vahvoja ja jyrkkiä. Totesimme kuitenkin, että tässä ryhmässä uskaltaa ilmaista vahvojakin mielipiteitä.

Aikamme alkoi käydä vähiin tekemämme rentoutusharjoituksen (Lindh 1999: 88) jälkeen, mutta äitien toiveesta aloittelimme kuitenkin ”arkipäivän ongelma” -harjoitusta (Taitto 2002: 226). Jokainen äiti sai kirjoittaa yhden tai useamman arkipäivän ongelmansa paperille. Äidit innostuivat tehtävästä ja alkoivat heti miettiä ja kirjoittaa omia ongelmiaan ylös. Sovimme, että laput voidaan esitellä anonymieinä. Jokaisen ongel-

man esittäjä oli ryhmän pienen koon takia tunnistettavissa, mutta tämä ei tuntunut haittaavan äitejä. Harjoite oli mielestämme hyvä ja sen avulla saavutimme kokoontumiskerralle asetetut tavoitteet. Äidit toimivat yhdessä ja mieltivät ratkaisuja toistensa kertomiin haasteisiin ja ongelmiin. Keskustelu oli harjoituksen aikana vastavuoroista ja äidit tukivat toisiaan. Jokaisella äidillä oli tarjota ratkaisuja esille nostettuihin ongelmiin. Osa äideistä tuntui jopa saavan niin sanottuja ahaa-elämyksiä toisten ehdotuksista. Aikamme alkoi käydä vähiin ja eräs äiti alkoi olla kärsimätön hänen lappunsa käsittelyn viipyessä. Käsittelimme hänen esittelemänsä arkipäivän ongelman ja lupasimme jatkaa ongelmien käsittelyä seuraavalla kerralla, jos äidit niin toivovat.

7.2.7 Seitsemäs kokoontumiskerta

Toiseksi viimeisen kerran tavoitteeksi olimme asettaneet tunteiden tunnistamisen sekä toisen tunteiden kunnioittamisen. Kaikki neljä äitiä saapuivat paikalle. Toinen meistä ohjaajista oli kipeänä, joten paikalla olleelle ohjaajalle jäi suurempi vastuu ryhmän kokoontumisesta. Äidit olivat tulleet ryhmään myönteisin ajatuksin ja eräs äiti totesi oman huonotuulisuuden helpottuneen, kun sai purkaa oloaan ryhmässä. Sama äiti, joka oli antanut aikaisemmillä kerroilla kielteistä palautetta, totesi puolestaan, että hänellä olisi ollut tälläkin kerralla jokin toinen mielenkiintoinen meno ryhmän kanssa samaan aikaan.

Tunnesäätikorttien jälkeen keskustelu ohjautui äitien lapsuuteen. Keskustelu oli intensiivistä ja äidit ottivat puheeksi vaikeita ja kipeitä asioita, joita ei ollut käsitelty ryhmässä aikaisemmin. Lapsuuden muistelusta keskustelu ohjautui päivän teemaan eli tunteisiin, niiden ymmärtämiseen ja näyttämiseen. Pelasimme tunnepeliä (Taitto 2002: 322), jossa kaikki äidit valitsivat kaksi tunnetilaan liittyvää lausetta, joille he keksivät jatkoa. Lauseet alkoivat väittämällä; *tulen surulliseksi, kun tai tulen iloiseksi, kun...*

Toiminnallinen harjoitus osoittautui taas erinomaiseksi välineeksi tavoitteiden saavuttamiseksi ja keskustelun herättämiseksi. Jokainen äideistä kertoi vuorotellen tilanteista, joissa herää jokin tietty tunnetila. Äidit mieltivät, mitä tunteita he itsessään tunnistavat ja miten psyykelääkityksen takia tunnekokemuksia ei joskus ole juurikaan ollut. Lisäksi he pohtivat, miksi kielteisiä ja ikäviä tunteita on toisinaan vaikea ilmaista sekä miksi niin monesti vihan tunteet kätketään hymyn taakse. Äidit myös mieltivät, mitä seuraisi jos he uskaltaisivat vapaasti näyttää kaikki tunteensa. Äidit totesivat, että lapsuuden kodin tunneilmapiiri vaikuttaa ratkaisevasti omien tunteiden ilmaisemiseen.

Toiseksi viimeisellä kokoontumiskerralla äidit antoivat ryhmälle myönteistä palautetta. Äidit olivat iloisia, että asioista uskalletaan puhua avoimesti ja toisia ryhmäläisiä kuunnellaan. Äidit antoivat toisilleen palautetta myönteisestä elämänasenteesta. Lopuksi äidit saivat palautelomakkeet ja ohjeistusta siihen vastaamiseen. Heille kerrottiin myös opinnäytetyöstämme kertauksen vuoksi.

7.2.8 Kahdeksas kokoontumiskerta

Kahdeksas ja viimeinen kerta oli vapaamuotoinen palautekeskustelukerta. Emme olleet suunnitelleet keskustelun ja kahvittelun lisäksi muuta ohjelmaa tälle kerralle. Tavoitteenamme oli kartoittaa, että minkälaisiin tunnelmiin äidit päättävät ryhmän. Halusimme, että äidit muistelevat ryhmää vielä kerran ja antavat meille palautetta. Meikin halusimme antaa äideille palautetta heidän osallistumisestaan ja osoittaa kiitollisuutemme heidän aktiivisuudestaan, joten olimme ostaneet jokaiselle äidille punaisen ruusun.

Valitettavasti eräs äideistä ilmoitti heti alussa, että hänen täytyy poistua kahvittelujen jälkeen, eikä hän voi osallistua palautekeskusteluun. Alussa käydyssä viikossa keskustelun jälkeen pääsimme valitsemaan tavaksi tulleet tunnesäätikortit. Pyysimme äitejä kertomaan meille tällä kerralla myös minkälaisiin tunnelmiin kukin päättää ryhmään osallistumisensa. Äidit totesivat, että ryhmän päätyminen tuntuu haikealta ja kurjalta, mutta ”aikansa kutakin”. Puheenaiheet vaihtelivat ryhmässä ja ryhmäläiset vaihtoivat hyvin ehdottomiakin mielipiteitä. Nämä mielipiteet otettiin kuitenkin hyväksyvästi vastaan ja todettiin taas samalla, että tässä ryhmässä uskaltaa puhua.

Kävimme palautekeskustelua viitteellisten teemojen avulla ja yritimme saada täydennystä ja tukea kysymyslomakkeissa esitettyihin aiheisiin. Tässäkin keskustelussa aiheet poikkesivat välillä huomattavasti varsinaisista kysymyksistämme, mutta annoimme ryhmälle kuitenkin mahdollisuuden keskustella. Kysyimme äideiltä mitkä asiat olivat jääneet vertaistukiryhmästä tärkeimpinä ja mukavimpina mieleen ja mikä puolestaan oli ollut ikävintä ryhmän toiminnassa. Äidit mainitsivat paljon myönteisiä asioita, kuten ryhmän luottamuksellisuuden ja avoimuuden. Kielteisen palautteen keksiminen tuntui olevan äideille vaikeampaa.

Päätimme ryhmän haikeissa tunnelmissa, vaikka kokoontumisen aikana oli huomattavissa myös väsymystä ja ärtyisyyttä. Jaoimme jokaiselle äidille ruusun ja kiitimme omasta puolestamme antoisasta ajasta heidän seurassaan. Äidit kiittelivät myös kovasti meitä. Annoimme vastavuoroisesti äideille palautetta aktiivisesta osallistumisesta ja hienoista elämänasenteista. Ryhmän lopettaminen sujui hyvin ja äidit lähtivät ryhmästä

samalla tavalla kuin aikaisempina viikkoina. Äidit toivottelivat toisilleen hyvää jatkoa, jos heidän tiensä eivät enää kohtaa.

7.3 Toteutuksen arviointi

Alkumme ryhmän perustamisvaiheessa oli vaikea, koska ilmoittautumisia ryhmään tuli toivottua ja odotettua vähemmän. Olimme ymmärtäneet, että Helmi ry:n jäsenistä monet äidit olisivat olleet halukkaita osallistumaan vertaistukiryhmän toimintaan. Sekä me että Helmi ry:n jäsenoiminnanohjaaja olimmekin yllättyneitä, kun vuodenvaihteen jälkeen olimme saaneet vain yhden sitovan ilmoittautumisen.

Olisimme voineet saavuttaa paremmin kohderyhmämme, jos olisimme päässeet kertomaan henkilökohtaisesti Helmi ry:n jäsenille ryhmästä sekä motivoimaan heitä osallistumaan ryhmän toimintaan. Huomasimme, että välillisessä tiedottamisessa voi olla ongelmia, ettei ilmoitustaululla oleviin ilmoituksiin välttämättä kiinnitetä huomiota, ja näin asiasta kiinnostuneet eivät saa viestiä. Monelle on voinut olla iso kynnys soittaa tuntemattomille ihmisille ja kysyä lisätietoja ryhmästä. Toinen meistä aloitti työelämäharjoittelun Helmi ry:ssä tammikuun lopulla ja yhdistyksen naisjäsenet tulivat tutuiksi. Moni äiti osoitti kevään aikana kiinnostuksensa ryhmään osallistumisesta, mutta valitettavasti ryhmän toiminta oli edennyt jo puoleenväliin eikä uusien osallistujien mukaan ottaminen ollut enää tässä vaiheessa mahdollista.

Koska ensimmäisien kuukausien aikana ilmoituksien jättämisestä vaikutti siltä, ettemme saa äitiryhmään osanottajia, aloimme miettiä varasuunnitelmaa. Meitä huoletti, ettemme pystyisi toteuttamaan opinnäytetyötämme alkuperäisen suunnitelmamme mukaan. Päätimme kuitenkin vielä yrittää ja laajensimme ryhmästä tiedottamista Helmi ry:n ulkopuolelle. Laajennettu ilmoittaminen kannatti.

Osallistujien ollessa koossa, seuraavaksi haasteeksemme osoittautui kokoontumisajan ja -paikan päättäminen. Olimme luvanneet ilmoituksessamme kuunnella äitien toivomuksia asiasta, mutta useamman ihmisen aikataulujen yhteensovittaminen osoittautui haasteelliseksi. Sellainen aika ja paikka, mikä sopi yhdelle, ei sopinutkaan toiselle äidille. Pyrimme joustamaan sekä kunnioittamaan äitien toiveita mahdollisimman paljon. Valitsemamme kokoontumispaikka ei sopinut kuitenkaan sijainniltaan eräälle ilmoittautuneelle äidille ja hän perui osallistumisensa. Onnekksemme saimme sovittua kolmen jäljelle jääneen äidin kanssa kaikkia miellyttävän ajan ja paikan.

Kartoitimme ennen ensimmäistä kokoontumista mahdollisia riskejä ja esteitä ryhmän toiminnan jatkuvuudelle. Inkisen ja Söderblomin (2005: 72–73) mukaan perustamisvaiheessa tulisi kiinnittää erityistä huomiota osallistujien psyykkiseen vointiin sekä kokonaistilanteeseen, koska vertaistukiryhmään osallistuminen voi aiheuttaa hyvin vahvoja tunnekokemuksia. Toisten ryhmäläisten kertomukset ja kokemukset voivat tuoda joillekin mieleen ikäviä muistoja ja aiheuttaa ahdistusta. Sellaisessa tapauksessa vertaistukiryhmästä voi olla jopa haittaa.

Koska halukkaita osallistujia oli niin vähän, emme voineet rajata jäsenten kannalta mahdollisimman yhtenäistä ryhmää. Olimme huolissamme, miten ryhmän heterogeenisyys ja äitien toisistaan poikkeavat elämäntilanteet vaikuttavat ryhmän toimintaan sekä äitien henkiseen hyvinvointiin. Pohdimme, että ryhmän vanhin äiti voi kokea olonsa ulkopuoliseksi nuorten äitien keskuudessa. Vertaistukiryhmän kokoontuessa useamman kerran huomasimme kuitenkin, että ryhmän erilaisuus oli osa ryhmän vahvuutta. Jäsenistöltään heterogeenisen ryhmän vahvuus ilmeni mielestämme muun muassa, kun ryhmän nuorin äiti sai vahvistuksia omille ajatuksilleen ja mielteilleen äitiydestä ryhmän vanhimmalta äidiltä.

Pienryhmä on kiinteämpi, aktiivisempi, persoonallisempi ja päämäärätietoisempi kuin iso ryhmä. Pieni ryhmä tarjoaa myös isoa ryhmää enemmän emotionaalista lämpöä ja tukea. Vuorovaikutussuhteet ovat ryhmän merkittävin voimavara ja ryhmäkoon kasvaessa vuorovaikutussuhteiden määrä kasvaa jyrkästi. Pienessä ryhmässä osallistuminen on tasaista ja yksilöt pääsevät ryhmässä paremmin esiin. Pienryhmän on helpompi työskennellä ja päästä tavoitteita vastaavaan toimintaan. Siinä ei synny isojen ryhmien tavoin yhtä helposti alaryhmiä ja klikkiytymiä. (Auvinen 2000: 32.) Ryhmämme pieni koko oli toiminnan jatkuvuudelle riski, koska yhdenkin äidin keskeyttäminen olisi voinut tarkoittaa ryhmän toiminnan loppumista. Pienessä ryhmäkoossa oli mielestämme kuitenkin myös monia hyviä puolia. Kaikille äideille tarjoutui pienessä ryhmässä mahdollisuus sanoa sanottavansa ja jokainen ryhmän jäsen tuli huomioiduksi yksilönä.

Pienessä ryhmässä voi olla haittana, että jäsenet kokevat paineita myötäillä toisia ja olla yhdenmukaisia (Järvinen ym. 2006: 27–28). Voi olla, että ryhmämme pieni koko aiheutti paineita myötäilyyn sovun säilyttämiseksi ja siitä syystä ryhmä välttyi konflikteilta ja ristiriidoilta. Äitien aikaisemmat kokemukset erilaisista ryhmistä saattoivat olla ryhmän toiminnan kannalta hyödyllisiä. Joillakin äideillä oli myös aikaisempaa kokemusta ryhmien ohjaamisesta. Äitien aikaisemmat kokemukset ryhmistä sekä ryhmän pieni koko saattoivat edesauttaa ryhmän muodostumista tiiviiksi yksiköksi, joka selvisi sisäisistä muutoksista mielestämme hyvin.

Ryhmämme kokoonpano tuntui aluksi olevan joka kerralla erilainen, mikä voi olla varsinkin pienessä ryhmässä todellinen haaste. Kokoontumisemme alkoivat tasaantua vasta neljän ensimmäisen kerran jälkeen. Ryhmään tuli aloituksen jälkeen uusi jäsen ja sairastumiset toivat myös muutoksia ryhmän kokoonpanoon useammalla kerralla. Olimme erityisen huolissamme, että muutokset vaikeuttaisivat ryhmäytymistä sekä luottamuksellisen ilmapiirin syntyä. On kuitenkin vaikeaa arvioida, miten paljon poissaolot ja muutokset vaikuttivat ryhmän toimintaan, koska niistäkin huolimatta äitien välillä syntyi selkeä yhteys ja luottamus.

Osallistujien motivointi ja sitouttaminen on erittäin tärkeää. Jotta ryhmä toimii, tulee ryhmään osallistua joka kerta, ellei poissaoloon ole hyvää syytä. Motivoivana tekijänä osallistujilla voi olla tunne siitä, että ryhmä on heitä itseään varten ja ryhmän avulla he voivat työstää omia kokemuksiaan. Jos osallistuja hakeutuu itse ryhmään, se voi jo merkitä sitä, että hän on motivoitunut ja sitoutunut olemaan mukana ryhmän toiminnassa. (Taitto 2002: 38, 41.) Huomasimme neljännellä kokoontumiskerralla, miten vaikeaa voi olla sitouttaa jäseniä ryhmän yhteisiin sääntöihin ja toimintatapoihin, kun eräs äiti ei ollut ilmoittanut poissaolostaan ja odotimme turhaan hänen saapumistaan. Voimme kuitenkin olettaa, että äidit olivat sitoutuneita ja motivoituneita ryhmän toimintaan, koska kukaan ei keskeyttänyt ryhmässä käyntiään.

Ryhmäläisten motivoitumisen ja sitoutumisen vuoksi on tärkeää määritellä ryhmän toiminnalle tavoitteet. Ryhmän yhteisten tavoitteiden lisäksi jokaisella jäsenellä ovat omat henkilökohtaiset päämääränsä. Jäsenet viihtyvät ryhmässä saadessaan tarpeilleen tilaa, mutta ryhmän toimivuuden vuoksi on tärkeää, että omat tarpeet sovitetään muiden osallistujien etuihin. (Niemistö 2004: 35–36.) Olimme huolissamme ryhmätoiminnan alkuvaiheessa ryhmän jäsenten erilaisista tavoitteista ja sairaushistorioista. Ryhmämme jokaisella jäsenellä tuntui olevan erilaisia tarpeita osallistua ryhmän toimintaan. Pelkäsimme, että eri motiivit osallistumiseen voivat pahimmillaan haitata ryhmän yhtenäisyyttä ja tavoitteellisuutta, jos jäsenten tarpeita ei onnistuta sovittamaan ryhmän yhteisiin päämääriin. Huomasimme, että jokainen äiti tuntui olevan eri vaiheessa kuntoutumisessaan ja kaikki olivat käsitelleet omaa psyykkistä jaksamistaan hyvin eri tavoin. Toisilla äideillä saattoi olla suurempi tarve käsitellä elämänsä vaikeita asioita, kun toiset taas halusivat keskittyä enemmän myönteisiin asioihin.

Voi olla, että ryhmämme äitien henkilökohtaiset tavoitteet ja motiivit poikkesivat paljon toisistaan, josta ryhmässä esitetty kielteinen palaute antoi viitteitä. Joku äideistä saattoi olla ryhmässä käsitelläkseen ja jäsentääkseen omia asioitaan, kun toinen oli voinut tulla ryhmään lievittääkseen yksinäisyyttään tai kokeakseen jotain uutta osallistumalla

opinnäytetyöhömmme. Ryhmän yhteisillä säännöillä ja tavoitteilla sekä selkeällä viitekehysellä pyrimme kuitenkin tukemaan ryhmän toimintaa.

Tutkija on osallistuvassa havainnoinnissa Eskolan ja Suorannan (1998: 99–101) mukaan aktiivisen toimijan roolissa ja osallistuu aitoihin kenttätilanteisiin, vaikka vuorovaikutus tapahtuu havainnoitavien henkilöiden ehdoilla. Äidit tuntuivat odottavan ja toivovan meidän olevan aktiivisia ja osallistuvia ryhmänvetäjiä. Meidän roolimme ohjaajina muuttuikin ajoittain yllättävän osallistuvaksi, mikä johtui varmasti osittain ryhmän pienestä koosta. Pyrimme kuitenkin olemaan enemmän vertaistukiryhmän toiminnan taustalla, kuin mukana itse toiminnassa.

Ryhmän ohjaajalle on määritelty neljä perusröolia. Ohjaaja on ryhmän organisaattori, joka huolehtii ryhmän ulkoisesta toiminnasta eli kokoontumistilojen järjestymisestä ja aikataulujen yhteensovittamisesta. Hän on ymmärtävä kuuntelija ja vaikuttaja, joka huolehtii, että jokainen ryhmän jäsen tulee kuulluksi ja että ryhmätyöskentely etenee asetettuja tavoitteita kohti. Ohjaaja huolehtii ryhmän kiinteydestä ja ymmärtää ryhmässä tapahtuvat muutokset. Tärkeintä vertaistukiryhmän ohjaajana toimimisessa on kuitenkin aito innostus ja kiinnostus ryhmäläisiä kohtaan. Näiden ominaisuuksien avulla on mahdollisuus saavuttaa ryhmäläisten aito luottamus. (Järvinen – Taajamo 2006: 19–20; 84)

Roolimme ohjaajina alkoi selkiytyä meille vasta ryhmän toiminnan edetessä. Emme halunneet vaikuttaa ryhmän sisäisiin vuorovaikutustilanteisiin, mutta kommentoimme, kannustimme ja kehuimme äitejä eri tilanteissa. Pyrimme aina reflektomaan omaa toimintaamme ja miettimään luontevinta ja ryhmän toiminnan kannalta parasta toimintatapaa. Pohdimme, että olisi tuntunut hyvin epäluonnolliselta, jos emme olisi ottaneet missään määrin osaa ryhmän kanssakäymiseen. Koimme, että meidän liiallinen vetäytyminen olisi voinut etäännyttää meidät äideistä, mikä olisi saattanut puolestaan vaikeuttaa luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin muototutustumista.

Tiedostimme toimintatapamme selkiydyttyä, että meidän täytyi olla hyvin tarkkoja rooleissamme. Vältimme neuvomasta äitejä, vaikka se olisi meitä valmistuvina sosionomeina houkuttanut ja vaikka olisimme aika ajoin huomaamatta siihen sortuneetkin. Emme halunneet esittää jyrkkiä kannanottoja, koska ryhmässä käsitellyissä asioissa äidit olivat itse parhaita asiantuntijoita. Halusimme antaa äideille vapauden toteuttaa ryhmän perustehtävää yhdessä luomiensa äitiyteen liittyvien aiheiden ja tavoitteiden pohjalta.

Tavoitteemme olivat, että ryhmän toiminnassa toteutuvat vertaisten tuki, kokemusten jakaminen, sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden lisääntyminen sekä oman syyllisyyden ja avuttomuuden kohtaaminen. Kaikista eteen tulleista haasteista huolimatta saavutimme ryhmän toiminnalle asettamamme tavoitteet kokonaisuudessaan hyvin. Äidit saivat ryhmässä uusia sosiaalisia vuorovaikutussuhteita ja mahdollisuuden jakaa kokemuksiaan sekä kohdata äitiyteen ja psyykkiseen sairauteen liittyvät avuttomuuden ja syyllisyyden tunteet. Ryhmätoiminnalle asettamiemme tavoitteiden saavuttamista auttoivat asettamamme teemat ja osatavoitteet sekä käyttämämme materiaalit ja toiminnalliset harjoitukset. Ne toivat ryhmän toimintaan rakennetta ja siten ryhmän kokoon-tumiskerrat etenivät johdonmukaisesti. Toteutuksemme onnistumisesta kuuluu kiitos myös Helmi ry:lle ja yhdistyksen työntekijöille, jotka mahdollistivat ryhmästä tiedottami-sen ja antoivat häiriöttömän kokoontumistilan ryhmämme käyttöön.

8 VOIMAANTUMINEN VERTAISTUKIRYHMÄSSÄ

8.1 Toimintaympäristö voimaantumisen tukena

Tutkimme äitien kontekstiuskomuksia kyselylomakkeiden vastausten ja omien havain-tojemme perusteella. Kontekstiuskomukset ovat toimintaympäristöön liittyviä kokemuk-sia ja käsityksiä. Tarkastelemme äitien kontekstiuskomuksia jakamalla ne ryhmän si-säiseen hyväksyntään, arvostukseen, luottamukseen, kunnioitukseen, ilmapiiriin, toi-mintavapauteen sekä yhteistoimintaan.

Hyväksyntä. Kyselylomakkeista käy ilmi, että kaikki äidit kokivat ryhmässä hyväksyn-tää. He kuvasivat vastauksissaan, että heidät hyväksyttiin sellaisinaan ja kokonaisval-taisesti. Vain yksi äiti koki hyväksynnän olevan ajoittaista, mutta oli samalla sitä mieltä, että aina ei tarvitse hyväksyä kaikkea tai kaikkia, kunhan ryhmän ohjaajat ovat päteviä.

Havaintojemme perusteella ryhmäläiset hyväksyivät toisensa omina itsenään, vaikka kaikki ryhmän jäsenet olivat hyvin erilaisia persoonia. Hyväksyntä ilmeni siten, että ryhmään oli tervetullut väsyneenä ja pahantuulisena. Ryhmässä sai ilmaista vapaasti ikäviä tunnetiloja ja mielenilmauksia sekä esittää kielteistä palautetta ilman pahennuk-sen herättämisen pelkoa. Äidit hyväksyivät jokaisen yksilön ja tukivat toisiaan. Äidit totesivat neljännen kerran palautekeskustelussa, että ryhmässä ei tarvinnut salata asi-oita, koska jokainen hyväksyi toisensa. Viimeisellä kokoontumisella äidit olivat sitä mieltä, että he saivat olla ryhmässä avoimesti oma itsensä.

Arvostus, luottamus, kunnioitus. Ryhmän sisäinen luottamus oli hyvin selkeästi esillä niin käytännössä kuin myös äitien kyselylomakkeiden vastauksissa. Äidit kokivat, että he pystyivät keskustelemaan asioista avoimesti ja luottamuksellisesti. Kaksi äitiä ilmaisi vastauksissaan, että he kokivat epäluulojen ja pelkojen vähentyneen kokoontumiskertojen myötä ja siinä samalla luottamuksellinen ilmapiiri vahvistui koko ajan.

Kaikki luottivat, että asiat pysyvät ryhmän keskeisinä. (kyselylomake)

Eräs äiti ilmoitti kyselylomakkeen vastauksessaan kokeneensa pientä epäluuloisuutta niin omassa kuin muidenkin luottamuksellisuudessa. Hän totesi kuitenkin, että käyttäytyi tästä epäluulosta huolimatta ryhmässä avomielisesti, eikä pelännyt jakaa omia asioitaan muiden kanssa. Eräs äideistä kertoi vastauksessaan, kuinka hän koki vertaisryhmässä, että kenenkään mielipiteitä ei tyrmätty, hänen mielipiteitään arvostettiin ja hänet hyväksyttiin ”sellaisenaan”.

Havainnoimme avoimuuden ja luottamuksen olevan läsnä ryhmän toiminnassa alusta asti, mutta nämä tekijät kuitenkin vahvistuivat loppua kohti. Ryhmätoiminnan edetessä äidit ottivat puheeksi asioita, joita ei ollut ryhmässä aikaisemmin käsitelty. Ryhmässä oli havaittavissa toisten kunnioittamista ja huomioimista. Äidit eläytyivät ja samaistuivat toistensa tilanteisiin sekä osoittivat tukensa ja myötätuntonsa toisiaan kohtaan. He osoittivat arvostuksensa ja tukensa sanallisesti antamalla toisilleen tunnustusta ja kehuja. Äidit uskalsivat antaa myös ryhmän toiminnasta kielteistä palautetta, mikä voi osaltaan kertoa luottamuksellisesta ilmapiiristä tai toisaalta arvostuksen puutteesta muita ryhmäläisiä kohtaan. Joissakin tilanteissa mielipide-erot ja toisten puheenvuorojen keskeyttäminen aiheuttivat jännitteitä ryhmäläisten välille.

Havaintojemme perusteella voimme todeta, että äidit antoivat pääasiallisesti toisilleen tilaa ja aikaa kertoa haluamansa, mikä kertoo huomioimisesta ja kunnioittamisesta. Äidit totesivatkin useammassa kokoontumisessa, että he tuntevat todella tulevan kuuluksi ryhmässä. Luottamus, arvostus ja kunnioitus ryhmässä syventyivät huomattavasti kokoontumiskertojen ollessa puolessa välissä. Neljännellä kokoontumiskerralla kerätyssä palautteessa eräs äiti sanoi, että ryhmässä oli kiva käydä, koska siellä pystyi puhumaan asioista luottamuksellisesti tietäen, että käsitellyt asiat pysyvät ryhmän sisällä. Luottamuksellisuutta kiiteltiin myös viimeisen kokoontumisen palautekeskustelussa, lisäksi eräs äiti esitti sen ryhmän vahvuutena kuudennella kokoontumiskerralla.

Ilmapiiri. Kyselyn vastausten perusteella vertaistukiryhmän ilmapiiri koettiin hyvin myönteisenä äitien keskuudessa. Äidit mainitsivat vastauksissaan ilmapiiriin olleen tur-

vallinen, suvaitsevainen, avoin ja tukeva. Kaikki äidit tunsivat, että heitä kuunneltiin ja tuettiin. Eräs äiti vastasi, että ilmapiiri oli vaihteleva ”kaikissa skaaloissa”. Kaksi äideistä mainitsi erikseen saaneensa ryhmästä kannustusta ja lohdutusta vaikeisiin asioihin tai tilanteisiin.

Havaitsimme, että ryhmässä oli alusta alkaen avoin ja välitön ilmapiiri. Ryhmäläisillä oli havaintojemme perusteella vahva tunne, että he voivat puhua avoimesti vaikeistakin asioista ja, että heitä myös kuunnellaan ryhmässä. Äidit nostivat esille ryhmän avoimen ilmapiirin erityisesti seitsemännellä ja kahdeksannella kokoontumiskerralla. Ilmapiirin turvallisuudesta kertoo paitsi vaikeiden asioiden jakaminen, myös erilaisten mielipiteiden ja tunnetilojen ilmaiseminen, jonka ryhmä salli ja suvaitsi. Ryhmässä ei tarvinnut välttää poikkeavien mielipiteiden esittämistä peläten, että ryhmän kiinteys särkyisi. Turvallista ilmapiiriä ryhmään loivat toisten kannustaminen, tukeminen, samaistuminen ja myötätunnon osoittaminen. Erityisesti puolen välin jälkeen ilmapiiri tuntui seesteiseltä ja harmoniselta, vaikkakin ajoittaiset mielipide-erot ja keskeyttämiset vaikuttivat kielteisesti tunnelmaan.

Toimintavapaus. Kyselylomakkeissa jokainen äiti totesi saaneensa vertaistukiryhmässä mahdollisuuden keskustella hänelle tärkeistä asioista. Myös havaintopäiväkirjamme mukaan ryhmä mahdollisti vapaan keskustelun ja asioiden purkamisen siten, että jokainen yksilö sai ryhmässä oman tilansa ja aikansa puhua, joko raskaista tai iloisista arkipäiväisistä aiheista. Havainnoimme, että ryhmässä sai vapaasti purkaa pahaa oloaan ja mieltään, joka tuntuikin helpottuvan muiden antaman tuen ja ymmärryksen myötä. Ryhmässä oli vapaus esittää omia mielipiteitään ja ajatuksiaan, joita muut ryhmäläiset kunnioittivat.

Yhteistoiminta, kollegiaalisuus, tasa-arvoisuus. Tasa-arvoisuuden ja -vertaisuuden kokeminen kosketi jokaista vertaistukiryhmän äitiä. Kaikki äidit mainitsivat tasavertaisuuden vastauksissaan. Kuten toimintavapauteen, myös yhteistoimintaan ja kollegiaalisuuteen voi ajatella liittyvän mahdollisuus keskusteluun ja puheenvuoroihin. Yksi äideistä koki, että hänen oli joskus vaikeaa saada puheenvuoroa ryhmässä.

Äitiys ja psyykinen sairaus loivat ryhmään havaintojemme perusteella yhteenkuuluvuuden ja vertaisuuden tunteen. Ensimmäisen kerran päätteeksi eräs äiti totesi, että oli kiva huomata muillakin olevan samanlaisia ongelmia ja haasteita elämässään. Yhteenkuuluvuuden tunnetta lisäsi mielestämme myönteisten kokemusten jakaminen äitiydestä ja lapsista. Keskustelu oli jokaisella kerralla vastavuoroista ja äidit sanoivat viimeisellä palautekerralla, että kokoontumisten aikana saadut puheenvuorot loivat tasa-arvoa

ryhmäläisten kesken. Eräällä kerralla yksi äideistä joutui tosin pyytämään puheenvuoroa useamman kerran ennen, kuin hänen äänensä huomioitiin kiihkeän keskustelun keskellä. Eräs äiti mainitsi, että ryhmän pieni koko oli myönteinen asia, koska kukaan äideistä ei jäänyt syrjään tai huomioimatta.

Äidit toimivat yhdessä pohtimalla ratkaisuja elämän ongelmakohtiin. Viidennellä kerralla eräs äiti sanoi, että muiden mielipiteiden kuuleminen auttoi askarruttavien asioiden käsittelyssä. Myös ryhmän nuorin äiti tuntui hyötävän havaintojemme perusteella vanhempien äitien käytännön ohjeista ja neuvoista. Viidennen kerran vahvuuskortit olivat hyvä väline tukea ryhmän yhtenäisyyttä. Vahvuuskorttien avulla äidit sanoittivat ryhmän keskinäisiä ystävyysuhteita.

8.2 Ryhmävoima kykyuskomusten vahvistajana

Ryhmän jäsenten kykyuskomusten muuttumista ja kehittymistä on vaikea arvioida ja todentaa havainnoinnin perusteella, koska kykyuskomukset ovat hyvin henkilökohtaisia yksilön näkemyksiä omasta itsestään. Näin ollen äitien kykyuskomuksiin liittyvät tulokset pohjautuvat pääasiallisesti äitien antamiin kirjallisiin vastauksiin. Tarkastelemme kykyuskomuksiin liittyviä vastauksia äitien oman vanhemmuutensa käsitysten pohjalta.

Minäkäsitys. Minäkäsitys on hyvin henkilökohtainen asia, joten emme pystyneet juuri-kaan havainnoimaan sen muuttumista kokoontumisten aikana. Havaitsimme kuitenkin kokoontumiskerroilla, että äidit tukivat toisiaan olemaan armollisempia itselleen sekä hyväksymään itsensä. Tuki ilmeni kannustamisena ja rohkaisemisena. Lisäksi havaitsimme, että toiminnalliset harjoitukset ja ryhmässä käydyt keskustelut mahdollistivat oman itsensä ja äitiyden pohtimisen sekä sen eri piirteiden tunnistamisen. Äidit totesivat neljännellä kerralla, että vanhemmuuden roolikartta auttoi heitä hyväksymään itsensä vanhempina.

Kyselylomakkeista ilmeni, että suurin osa äideistä koki heidän käsityksensä omasta äitiydestä muuttuneen vertaisryhmän avulla myönteisemmäksi. Yksi äideistä tunsu luottamuksen omaan äitiyteen parantuneen ryhmän aikana, kun toinen äiti puolestaan koki sen vahvistuneen hieman. Erään äidin mukaan ryhmä antoi ymmärrystä sekä mahdollisti oman itsensä peilaamisen eli itsereflektion. Yksi äideistä ei tunnistanut mitään isompia muutoksia ajatuksissaan itsestään. Eräs äiti totesi vastauksessaan, että ryhmä mahdollisti oman itsensä peilaamisen, joka kasvatti itseymmärrystä ja tarjosi jopa uusia käsityksiä omasta itsestä.

Itseluottamus ja -arvostus. Kyselylomakkeiden vastausten perusteella ryhmään osallistuminen tuki lähes jokaisen äidin itseluottamusta ja -arvostusta ainakin jossakin vaiheessa ryhmän toimintaa. Erään äidin mukaan ryhmä vaikutti itseluottamukseen ja -arvostukseen avartamalla näkökantoja. Toinen äiti puolestaan koki, että ryhmä tuki itseluottamusta silloin, kun muualla ei ollut mahdollisuutta tavata muita äitejä. Ryhmässä käynti antoi hänelle kokemuksen, ettei tarvitse tuntea olevansa yksin. Eräs äiti mainitsi, että ryhmän avulla kasvanut itseymmärrys ja mahdollisuus oman itsensä peilailmiseen vaikuttivat myönteisesti itseluottamukseen ja itsearvostukseen.

Havaintojemme perusteella äidit saivat mahdollisuuden pohtia omia vahvuuksiaan muun muassa toiminnallisten harjoitusten avulla. Äidit totesivat useammalla kokoontumiskerralla, kuinka tärkeää on olla itselleen armollinen sen sijaan, että pyrkisi täydelliseen perheidylliin. Äidit antoivat ryhmässä myönteistä palautetta toisilleen useissa eri tilanteissa.

Tehokkuususkomukset, itsesäättely. Vertaistukiryhmä antoi äideille kyselylomakkeiden vastausten perusteella mahdollisuuden tutkia uskomuksiaan omista kyvyistään. Vastauksissa kerrottiin myös itsesäättelyn kehittymisestä.

Minua vaivaa se, etten osaa keskustella lasteni kanssa eteenkään syvällisistä asioista. Kun sen tunnistan, voisin tehdä parannusta. *(kyselylomake)*

Lähes kaikki äidit kokivat vertaistukiryhmän aikana, että heidän luottamus omasta riittävydestä vanhempana lisääntyi. Eräs äideistä ei kokenut riittävyyden tunteiden lisääntyneen eikä vähentyneen. Hän kuitenkin koki, että oli oppinut ilmaisemaan omia tunteitaan paremmin.

Tunne omasta riittävyydestä vanhempana lisääntyi sillä tavalla, etten niin mieti, olenko onnistunut vai en. (kyselylomake)

Kokoontumiskertojen aikana huomasimme, että oman vanhemmuuden pohtiminen ja tarkkailu, uusien piirteiden huomaaminen itsessä sekä muilta saatu palaute antoivat äideille uskoa omiin kykyihinsä vanhempina. Äidit halusivat itse tietoisesti parantaa tilanteitaan ja roolejaan äiteinä tekemällä toiminnallisia harjoituksia, keskustelemalla ja pohtimalla yhdessä ratkaisuja.

Mulle on tärkeää käsitellä vanhemmuuteen liittyviä asioita, jotta pääsen elämässä eteenpäin. (havainto)

8.3 Äitien palaute ryhmän toiminnasta

Kysyimme äideiltä kyky- ja kontekstiuskomuksiin liittyneiden kysymysten lisäksi, että vastasiko vertaistukiryhmän toiminta heidän odotuksiaan. Jokainen äiti oli sitä mieltä, että ryhmä vastasi heidän odotuksiaan tai jopa ylittivät ne. Kenenkään mielestä ryhmän toiminnasta ei jäänyt puuttumaan mitään. Kaikki äidit löysivät ryhmän toiminnasta sen hyödyllisyyden itselleen. Jollekin äidille hyödyllisyys tarkoitti ryhmän vuorovaikutuksellisuutta, toiselle puolestaan ryhmän erilaisia ja eri-ikäisiä jäseniä. Useampi äiti kommentoi kuitenkin, että ryhmä olisi saanut olla kestoaltaan pidempiaikainen.

Ryhmään osallistuminen oli hyödyllistä. Ryhmä auttoi vähentämään ennakoluuloja, ilmaisemaan omia tunteita ja opetti kuuntelemaan muita. (kyselylomake)

Kaikki äidit kokivat, että ryhmään osallistuminen vaikutti heidän arjessa jaksamiseen myönteisesti. Äidit kuvasivat vastauksissaan, että ryhmässä käynti oli keventävää, arki tuntui kivalta ja seuraavan viikon ryhmää oli mukava odottaa. Eräs äiti kertoi, että hän sai ryhmän avulla käytännön neuvoja sekä kiitollisuutta lapsistaan. Eräs toinen äiti totesi, että keskustelu omista aroista antoi voimaa kohdata ne.

Äideillä oli kyselylomakkeissa mahdollisuus antaa vapaasti palautetta ryhmän toiminnasta. Useampi äiti koki ryhmässä käytetyn materiaalin hyödylliseksi. Eräs äideistä mainitsi toivovansa lisää vastaavanlaista toimintaa. Myös meidän opiskelijoiden toiminta sai kiitosta useammalta äidiltä.

Ryhmä kehittyi hyvin kun oli tilaa ja sopivasti ohjausta. (kyselylomake)

Äidit antoivat paljon palautetta ryhmän toiminnasta eri kokoontumiskerroilla. Palaute oli pääosin myönteistä. Eräs äideistä totesi toisella kokoontumiskerralla ryhmän olevan tärkeä sosiaalisen tuen muoto, joka lievitti eristäytyneisyyttä ja yksinäisyyttä. Käyttämämme materiaali ja toiminnalliset harjoitukset olivat äideille mieleisiä, ne käynnistivät syvällisiä keskusteluja ja toivat rakennetta kokoontumisiin. Äidit sanoivat viimeisellä kokoontumiskerralla, että voimavarakeskeisyys, heterogeenisyys ja ikäjakauma olivat mukavia piirteitä ryhmän toiminnassa.

Äideille jäi myös mieleen vetäjien ”taustavoimat”. Yksi äideistä totesikin, että meidän ohjaajien sisäiset tunnelmat vaikuttivat myönteisesti ryhmän tunnelmaan. Hän ajatteli sen johtuvan siitä, että meitä ei ole vielä työelämä kovettanut. Eräs äiti koki ryhmässä olon terapeutiseksi ja muutkin äidit yhtyivät siihen, että keskustelun kautta sai voimaa. Ryhmä ei kuitenkaan ollut ainoastaan voimaa antava, vaan se opetti myös äitiydestä.

Äitiys ei ole elämäntapa, vaan siihen on tuhat eri polkua, jotka vievät samaan päämäärään. (havainto)

Viidennellä kerralla ryhmä sai kielteistä palautetta. Silloin eräs äiti oli sitä mieltä, että ryhmässä keskityttiin liikaa mielenterveysongelmiin. Siitä huolimatta viimeisellä palautekerralla äitien oli vaikea keksiä, mikä ryhmän toiminnassa oli ikävintä. Kaikki äidit olivat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että ryhmän päättymisen tuntui haikealta ja että kokoontumiskertoja olisi saanut olla enemmän. Eräälle äidille jäi ikävänä asiana mieleen muiden ryhmäläisten ongelmien pohtiminen ja murehtiminen kokoontumisten jälkeen. Tähän kommenttiin yhtyi toinenkin äiti.

Viimeisellä palautekerralla eräs äiti totesi, että olisi ollut parempi, jos olisimme istuneet kokoontumisten aikana pyöreän pöydän ääressä, jotta hän olisi nähnyt ja kuullut muut paremmin. Lisäksi hän olisi toivonut meidän ohjaajien olevan aktiivisempia ja kantaaottavampia. Hän myös koki, että kyselylomakkeen kysymykset olivat jossain määrin toistaneet toisiaan. Samassa yhteydessä toinen äiti viittasi kyselylomakkeen kysymykseen riittävästä äitiydestä. Hän vastasi kysymykseen kieltävästi, koska hän kokee aina vain olevansa riittämätön äiti. Toinen äiti kuitenkin muistutti, että itselleen pitää olla armollinen ja jokainen tekee sen, minkä pystyy ja jaksaa.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Psyykinen sairaus kuormittaa koko perhettä. Perheen arki ja keskinäinen vuorovaikutus muuttuvat. Sairastunut perheenjäsen ei kykene välttämättä enää kantamaan vastuuta perheen arjen sujuvuudesta, mikä on hyvin rankkaa omaisille ja sairastuneelle itselleen. (Jähi 2004: 31–32.) Erityisesti psyykkisesti sairastunut äiti voi tuntea syyllisyyttä ja häpeää. Hän kokee olevansa huono äiti ja puoliso, koska hän on huolenpidon kohteena sen sijaan, että hän huolehtisi kodistaan ja lapsistaan. Äidin luottamus omaan pärjäävyyteen ja kyvykkyyteen vanhempana voi heikentyä, mikä horjuttaa herkkää äitiyden tilaa. (Siltala 2006: 189–190; Solantaus – Ringbom 2002: 1, 17.)

Vertaistukiryhmäämme osallistuneet äidit olivat tunteneet aika ajoin riittämättömyyttä vanhempana. Syyllisyyden tunteet olivat äideille tuttuja, kun voimat eivät olleet aina riittäneet lasten ja kodin hoitoon. Useampi äiti kertoi ryhmässä, kuinka he olivat joutuneet vaikeissakin tilanteissa kantamaan yksin vastuun perheestä, ilman puolison tai omaisten tukea.

Voimaantuminen on monen tekijän summa. Vaikka voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, toimintaympäristö ja sosiaaliset vuorovaikutussuhteet vaikuttavat siihen. Henkilökohtaisessa voimaantumisprosessissa on tärkeää, millaista ympäristöä ihminen itse pitää omiin päämääriin pyrkimisen kannalta turvallisena, arvostavana ja luottamuksellisenä. Myös myönteiset kokemukset ovat merkityksellisiä hyväksynnän, arvostamisen ja kunnioituksen rakentumisissa. (Siitonen 1999.)

Voimaantumisteoriassa todetaan, että osapuolten vastavuoroinen hyväksyntä edesauttaa luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin syntymistä. Myönteinen ilmapiiri voi puolestaan tukea yksilön voimaantumista. (Siitonen 1999.) Suurin osa äideistä koki vertaistukiryhmässä kokonaisvaltaista hyväksyntää. Mahdollisuus olla oma itsensä ja hyväksynnän kokeminen poistivat vähitellen äitien epäluuloja ja pelkoja, mikä vahvisti avoimen ja luottamuksellisen ilmapiirin rakentumista.

Voimaantumisteorian mukaan arvostuksen, kunnioituksen ja luottamuksen kokeminen on erittäin merkityksellistä yksilön sisäisen voimantunteen rakentumisessa (Siitonen 1999). Havaintojemme perusteella äidit ilmaisivat arvostuksensa ja kunnioituksensa muita äitejä kohtaan sekä sanallisesti tukemalla että kehumalla. Arvostus ja kunnioitus näkyivät muiden huomioimisena, esimerkiksi puheenvuorojen ja tilan antamisena toisille. Hyväksymällä jokaisen erilaisen yksilön, äitien keskinäinen kunnioitus ja arvostus kasvoivat sekä ryhmän kehittyessä luottamus vahvistui.

Vastavuoroisen hyväksynnän, arvostuksen ja luottamuksellisuuden avulla ilmapiiri kehittyi turvalliseksi, suvaitsevaksi ja tukevaksi. Turvallisessa ja luottamuksellisessa ympäristössä äidit uskalsivat jakaa henkilökohtaisia asioita sekä ilmaista poikkeavia mielialoja. Äidit tukivat toisiaan ryhmässä. Toisten tukeminen ilmeni kannustamisena, samaistumisena ja myötätunnon osoittamisena.

Voimaantumisen kannalta on tärkeää, että ihmisellä on vapaus vaikuttaa toimintaansa (Siitonen 1999). Toimintavapaus ilmeni ryhmässä äitien mahdollisuutena keskustella heille tärkeistä asioista. Lisäksi äideillä oli vapaus vaikuttaa ryhmäkertojen sisältöön ja ryhmän toiminnan etenemiseen. Keskustelun ja ryhmässä työskentelyn avulla äidit

saivat uusia näkökulmia elämäntilanteeseensa, minkä avulla heillä oli vapaus vaikuttaa laajempaan toiminta- ja elinympäristöönsä.

Voimaantumisprosessia tukee aito yhteistoiminta ja tasa-arvoisuus. Sen sijaan voimaantumista ei tapahdu, jos yksilö eristäytyy yhteisöstä, jossa hän toimii, tai on jatkuvasti riippuvainen toisten ihmisten mielipiteistä ja ehdotuksista. (Siitonen 1999.) Äitien välinen tasa-arvo ja yhteistoiminta näkyivät ryhmässä puheenvuoroina ja mahdollisuutena vastavuoroiseen keskusteluun. Ryhmässä jokaisen äidin esittämät elämän ongelmatilanteet olivat tärkeitä ja ne otettiin tosissaan. Yhteistoiminta ja kollegiaalisuus ilmenivät äitien pohtiessa yhdessä ratkaisuja esiin tulleisiin ongelmiin. Äitien yhteistoiminta ja yhteiseen päämäärään pyrkiminen lisäsivät ryhmän sisäistä suvaitsevaisuutta ja ennakkoluulottomuutta.

Turvallinen ilmapiiri sekä keskinäinen luottamus, arvostus, kunnioitus, hyväksyntä ja kollegiaalisuus ovat yhteydessä yksilön uskomuksiin omista kyvyistään. Turvallisessa, kannustavassa ja hyväksyvässä toimintaympäristössä yksilö oppii tuntemaan itsensä paremmin ja asettaa realistisia tulevaisuuden päämääriä, jotka ovat saavutettavissa. Onnistuminen päämäärien saavuttamisessa luo itseluottamusta, mikä voi tukea itsearvostusta. Lisäksi onnistumisista seuraa myönteistä palautetta, joka vahvistaa yksilön itseluottamusta ja – arvostusta. Erityisesti minäkäsitys on merkityksellinen voimaantumisprosessissa, koska ihmisen käsitys itsestään on yhteydessä siihen, miten hän arvioi omat voimavaransa suhteutettuna hänen tulevaisuuden odotuksiinsa. Minäkäsityksen määrittelemisen ja arvioimisen on kuitenkin vaikeaa, koska siihen liittyvä käsitteistö on sekava. (Siitonen 1999.)

Saatujen tulosten perusteella voimme päätellä, että ryhmään osallistuminen tuki jokaisen äidin itseluottamusta jossakin vaiheessa ryhmän toimintaa. Valtaosa äideistä koki käsityksensä äitiydestään muuttuneen myönteisemmäksi vertaistukiryhmässä. Ryhmä tarjosi joillekin äideille mahdollisuuden tutkia omia käsityksiä itsestään sekä miettiä omia vahvuuksia ja heikkouksia äitinä. Turvallisen, kannustavan ja hyväksyvän toimintaympäristön, myönteisen palautteen sekä oman vanhemmuuden tarkastelun avulla äideillä oli helpompi hyväksyä itsensä. Hyväksymällä itsensä ja omat heikkoutensa äideillä oli puolestaan mahdollisuus luottaa itseensä sekä arvostaa itseään enemmän.

Tehokkuususkomukset liittyvät yksilön uskomuksiin omista kyvyistä ja tehokkuudesta. Nämä uskomukset vaikuttavat yksilön tekemiin valintoihin, asettamiin päämääriin sekä siihen, miten paljon on valmis ponnistelemaan päämääränsä saavuttamiseksi. Itsesäätelyllä tarkoitetaan oman toiminnan arviointia, tarkkailua ja kontrollointia. (Siitonen

1999.) Ryhmä mahdollisti äideille omien kykyjen ja toiminnan tutkimisen sekä arvioimisen. Erilaiset toiminnalliset harjoitukset, itserefleksio sekä muilta saatu palaute lisäsivät itseymmärrystä ja vahvistivat äitien uskoa itseensä. Äidit ottivat vastuuta omasta ja toistensa tilanteista, joka ilmeni avoimena kokemusten jakamisena, äitien yhteistoimintana sekä toisten tukemisena ja auttamisena. Suurin osa äideistä työskenteli ryhmässä haluten saavuttaa omat sekä ryhmän yhteiset tavoitteet, jotka olivat vanhemmuuteen ja psyykkisen sairauteen liittyvien asioiden käsittely ja kohtaaminen sekä vertaisilta saatava tuki.

Kyselyjen ja havaintojen perusteella voimme päätellä, että äidit saivat ryhmästä voimaannuttavia kokemuksia. Aineistostamme ilmenee, että äideillä oli myönteisiä kokemuksia, niin kyky- kuin kontekstiuskomuksiin liittyen. Ryhmä koettiin turvalliseksi toimintaympäristöksi, jossa tuli hyväksytyksi omana itsenään. Ryhmän toiminnan edetessä kommunikaatio äitien kesken vapautui ja he uskalsivat avoimemmin ilmaista tunteitaan ja mielipiteitään kokien, että niitä kunnioitetaan. Turvallisessa ja luottamuksellisessa ryhmässä äidit kokivat olevansa arvostettuja ja hyväksytyjä heikkouksineenkin. Muiden äitien osoittama arvostus, kunnioitus ja hyväksyntä vahvistivat heidän itsetuntoaan ja he alkoivat arvostaa itseään enemmän.

Ryhmässä äideillä oli mahdollisuus arvioida omaa elämäntilannettaan sekä jakaa ja käsitellä kokemuksiaan vertaistensa kanssa. Vertaistukiryhmässä äidit saivat etäisyyttä elämäntilanteisiinsa sekä uusia näkökulmia vanhemmuutensa ja arkeensa. Vertaisilta saatu rohkaisu ja kannustus sekä sen mahdollistamat sosiaaliset kontaktit ja vuorovaikutus vapauttivat äitien voimavaroja. Vertaistukiryhmässä jaetut kokemukset ja mielipiteet poistivat ennakkoluuloja ja avasivat ajattelua ja toivat uusia näkökulmia sekä ratkaisumalleja, mikä oli voimaannuttava kokemus äideille.

10 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Tutkimuksen luotettavuudesta kertoo, onko tutkijalla riittävästi havaintoja tutkittavasti ilmiöstä. Käytimme tutkielmassamme kahta eri aineistonkeruumenetelmää, havainnointia ja avointa kyselylomaketta. Eri menetelmien käyttöä tutkimuksessa kutsutaan metoditriangulaatioksi. Metoditriangulaatio lisää tutkimuksen luotettavuutta, koska siten aineisto on kattavampi. Avoin kysely monipuolisti aineistoamme, koska saimme äitien omia kuvailuja voimaantumisen kokemuksistaan, joita meillä oli mahdollisuus siteerata työssämme. Aineistokatkelmien käyttö lisää osaltaan työmme ja tulkintojemme luotet-

tavuutta, koska sitaatit havainnollistavat ja mahdollistavat lukijan tekemän arvioinnin tulkintojen paikkansapitävyydestä (Eskola – Suoranta 1998: 69, 181).

Osallistuva havainnointi on subjektiivista toimintaa, joka voi olla hyvinkin valikoivaa. Havainnointiin vaikuttavat havainnoijan aikaisemmat elämäkokemukset ja ennakkoodotukset, jotka suuntaavat havainnointia tuttuihin, käsitteellisiin seikkoihin. Havainnoinnin ollessa valikoivaa, monia merkityksellisiä asioita voi jäädä huomaamatta. (Eskola – Suoranta 1998: 103.) Opinnäytetyömme kannalta oli hyödyllistä, että teimme työn kahdestaan. Yhdessä pystyimme havainnoimaan enemmän ja monipuolisemmin. Havainnoimme ja kirjasimme tutkimustehtävämme kannalta kaikki oleelliset seikat. Roolimme osallistuvina havainnoijina oli kuitenkin haasteellinen. Joissakin tilanteissa osallistujan rooli korostui ja silloin monia eleitä, ilmeitä ja sanomisia saattoi jäädä havaitsematta. Siitäkin mahdollisuudesta huolimatta havainnointiaineistostamme muodostui mielestämme kattava ja monipuolinen.

Aineiston riittävyyden lisäksi laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa kiinnitetään huomiota analyysin kattavuuteen. Analyysi on kattavaa, jos tulkinnat eivät perustu vain satunnaisiin aineistopimintoihin. (Eskola – Suoranta 1998: 216.) Teorialähtöisen sisällön analyysin avulla tekemämme tulkinnat ovat monipuoliset. Tulkintamme käsittelevät äitien voimaantumisen kokemuksia eri näkökulmista. Teimme tulkintoja myös aineistosta nousseista kielteisistä asioista. Esittelemme kyky- ja kontekstiuskomus -kategorioihin sekä niiden osaprosesseihin liittyvät tulokset omina kokonaisuuksinaan, jotta tutkimustehtävämme kannalta oleelliset tulokset välittyvät lukijalle.

Analyysin arvioitavuus ja toistettavuus ovat tutkimuksen luotettavuudessa huomioitavia asioita. Arvioitavuudella tarkoitetaan sitä, että lukija kykenee seuramaan tutkijan päätelyä. Toistettavuus vastaavasti tarkoittaa sitä, että tutkimuksen vaiheet kuvataan tarkasti ja tyhjentävästi, jotta toinen tutkija voi samoja käytäntöjä soveltamalla päästä vastaavanlaisiin tuloksiin. (Eskola – Suoranta 1998: 217.) Olemme kuvanneet kattavasti opinnäytetyömme lähtökohdat, keskeiset käsitteet ja teoreettisen viitekehyksen. Lisäksi olemme selostaneet ryhmän toteutukseen ja tutkimus- ja analyysimenetelmiin liittyvät prosessit tarkasti ja esittäneet esimerkin aineistomme analyysistä. Olemme myös perustelleet lukijalle opinnäytetyöprosessin aikana tekemiämme valintoja.

Tutkimusta tehdessä täytyy ottaa huomioon tutkimuksen eettisyys. Sekä tutkimus- että ammattietiikkaan kuuluu tärkeänä osana ihmisarvon ja yksilöllisyyden ehdoton kunnioittaminen. Tutkimus ei saa vahingoittaa eikä loukata ihmisiä (Eskola – Suoranta 1998: 56–57, Talentia ry 2005: 6). Tutkimusetikkaan kuuluu tutkimusluvan saanti, tutkittavien

riittävä informointi tutkimuksen luonteesta, tutkittavien suojeleminen sekä heidän anonymiteettinsä ja yksityisyytensä varmistaminen. Tutkimuksessa on periaatteena, että tutkittavien henkilöllisyyden paljastuminen tehdään mahdollisimman vaikeaksi. (Eskola – Suoranta 1998: 52–57.)

Äitien tunnistettavuuden välttämiseksi emme henkilöineet äitejä esittelemällä heidän taustojaan ja elämäntilanteitaan tai keksimällä peitenimiä. Saimme ennen ryhmän aloittamista tutkimusluvan taustaorganisaatioltamme. Opinnäytetyömme eettisyydestä kertoo, että äidit olivat tietoisia kaksoisroolistamme ryhmässä ja saimme heiltä kirjallisen suostumuksen aineiston keruuseen. Opinnäytetyömme luottamuksellisuutta ja anonymiteettiä kasvattaa aineiston hävittäminen opinnäytetyön valmistuttua.

Tutkimusta tehdessä tutkittaville pitää korostaa osallistumisen ja vastaamisen vapaaehtoisuutta (Eskola – Suoranta 1998: 56). Äideillä oli mahdollisuus keskeyttää ryhmässä käyminen, vaikka yhteistyösopimuksella toivoimme sitoutumista ryhmään. Olisimme voineet painottaa vapaaehtoisuutta vielä enemmän. Eräs äiti totesi ryhmän kokoontuessa, ettei hän tuntenut varsinaisesti tarvetta ryhmässä käymiseen. Hän ei kuitenkaan keskeyttänyt ryhmässä käymistään, mikä saattoi johtua lojaaliudesta muita ryhmäläisiä kohtaan, tai toisaalta siitä, ettei hän tiennyt keskeyttämisen olevan mahdollista.

Eettisyyden vaatimusta sosiaalialan työhön lisää työhön liittyvä valta ja mahdollisuus vaikuttaa asiakkaan elämään ja sitä kautta koko yhteiskuntaan. Ammattietiikan tulisikin ohjata valintoja kaikessa sosiaalialan työssä. (Talentia ry 2005: 5.) Tutkijan on kiinnitettävä huomiota erityisesti osallistuvassa havainnoinnissa tekojensa seurauksiin (Eskola – Suoranta 1998: 102). Ryhmässä mietimme ja harkitsimme sanomiamme ja tekemisiämme, mutta vastaavasti myös sanomatta tai tekemättä jättämisiämme, jotta emme olisi loukanneet äitejä. Meidän täytyi ottaa huomioon, että vertaistukiryhmään osallistuvien ihmisten arvot ja asenteet saattoivat poiketa omista arvoistamme. Näissä tilanteissa kunnioitimme jokaisen yksilön omia näkemyksiä, huolimatta siitä, mitkä meidän näkemyksemme asioista olivat.

11 POHDINTA

11.1 Tavoitteidemme saavuttaminen

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoitus oli perustaa mielenterveyskuntoutujien vertaistukiryhmä. Toteutimme työme yhteistyössä Mielenterveysyhdistys Helmi ry:n

kanssa. Vertaistukiryhmä suunnattiin äideille, joilla on tai on ollut psyykkinen sairaus. Valitsimme kohderyhmäksemme mielenterveyskuntoutujaäidit, koska erityisesti äidit voivat kokea psyykkisen sairauden kuormittavan vanhemmuuttaan. Vertaistukiryhmän tarkoituksena oli tarjota äideille mahdollisuus jakaa kokemuksiaan sairaudestaan, äitiydestään ja arjestaan. Tavoitteemme oli, että äidit saavat vertaistukiryhmässä voimaannuttavia kokemuksia. Lisäksi tavoitteenamme oli selvittää, miten äidit itse jäsensivät ja kuvailevat voimaantumisen kokemuksiaan.

Teoreettinen viitekehiksemme oli Juha Siitosen voimaantumisteoria (1999). Tarkastelimme voimaantumista Siitosen teoriassa esitettyjen kyky- ja kontekstiuskomusten näkökulmasta. Aineistonkeruumenetelminämme käytimme osallistuvaa havainnointia ja lomakehaastattelua. Analysoimme aineistomme teorialähtöisellä sisällön analyysillä.

Tuloksemme osoittavat, että äidit saivat vertaistukiryhmässä voimaannuttavia kokemuksia. Äidit kokivat, että ryhmässä oli luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri, jossa heidät hyväksyttiin ja heitä arvostettiin. He saivat vertaistukiryhmässä mahdollisuuden keskustella heille tärkeistä asioista. Tulostemme perusteella ryhmään osallistuminen vaikutti myönteisesti lähes jokaisen äidin käsityksiin omasta vanhemmuudestaan. Joillekin äideille vertaistuen voimaannuttava vaikutus oli ollut vahvempi kuin toisille.

Äidit antoivat meille myönteistä palautetta vertaistukiryhmän toteutuksesta. Kaikki äidit kokivat ryhmään osallistumisen olleen hyödyllistä heille itselleen ja antaneen voimavaroja heidän arkeensa. Vertaistukiryhmä koettiin yksinäisyyttä lievittäväksi ja voimaa antavaksi. Lisäksi äidit kokivat käyttämämme materiaalin ja toiminnalliset harjoitukset hyödyllisiksi.

Meidän toimintamme ohjaajina sai myönteistä palautetta äideiltä. Eräs äiti kuitenkin toivoi, että meidän roolimme olisi ollut aktiivisempi ja osallistuvampi. Kaikki äidit antoivat palautetta kokoontumiskertojen määrästä. He kokivat, että kahdeksan kokoontumiskertaa oli liian vähän ja he olisivat toivoneet pitempiketoista toimintaa. Eräs äideistä oli sitä mieltä, että ryhmän teemat käsittelivät liikaa mielenterveysongelmia ja että hän ei tuntenut varsinaisesti tarvetta ryhmässä käymiseen.

Saavutimme opinnäytetyöllemme asetetut tavoitteet hyvin. Tavoitteiden saavuttamista edesauttoivat ryhmäkerroille asetetut selkeät osatavoitteet ja teemat. Pystyimme tuemaan turvallisen ja vuorovaikutuksellisen ympäristön syntyä ja kehitystä luomalla selkeän rakenteen kokoontumiskerroille sekä perehtymällä aiheeseen huolellisesti. Osallistuvan havainnoinnin ja kyselylomakkeiden tuottaman aineiston avulla saimme äideil-

tä itseltään tietoa siitä, oliko vertaistukiryhmään osallistuminen tarjonnut heille voimaannuttavia kokemuksia. Tuloksemme osoittavat äitien saaneen voimaannuttavia kokemuksia, mutta emme voi kuitenkaan arvioida, kuinka pysyviä ja kokonaisvaltaisia heidän kokemuksensa voimaantumisesta ovat.

Opinnäytetyömme toiminnallinen tuotos ja tulokset osoittavat, että vertaistuella voi olla voimaannuttava vaikutus psyykkisesti sairaiden äitien elämässä. Vaikka vertaistukiryhmäämme osallistui vain neljä äitiä, voimme olettaa, että vastaavanlaisessa vertaistukitoiminnan järjestämisessä on mahdollisuus saavuttaa samankaltaisia tuloksia. Oman vertaistukiryhmätoiminnan toteutuksen jälkeen koemme vertaistuen erittäin hyväksi tukimuodoksi, jota pitäisi entistä aktiivisemmin hyödyntää sosiaalialan työssä.

11.2 Omat oppimiskokemuksemme

Opinnäytetyön tekeminen on ollut erittäin mielenkiintoinen, mutta pitkä ja raskas prosessi. Kumpikaan meistä ei välttämättä ymmärtänyt opinnäytetyömme laajuutta, kun aloitimme työmme suunnittelun keväällä 2006. Aloimme suunnitella ja tehdä opinnäytetyötä omien kiinnostuksen kohteidemme pohjalta. Mielenkiintomme aiheeseen auttoi opinnäytetyön etenemisessä silloinkin, kun aikaa ei tuntunut olevan riittävästi työn tekemiseen ja tekemistä oli paljon.

Parityöskentely oli meille molemmille sopiva ratkaisu. Kahdestaan työskennellessä oli otettava huomioon kummankin omat ajatukset ja ideat opinnäytetyön toteutuksesta ja myös joustettava työn toteuttamisessa. Opinnäytetyön tekeminen parin kanssa mahdollisti kahden eri tavalla tekstiä tarkastelevan lukijan. Tämä oli suuri etu, koska jokaisella kirjoittajalla voi olla omia virheellisiä kirjoitustapoja, joita ei huomaa ilman muiden lukijoiden apua. Parin henkinen tuki oli erittäin tärkeää, kun opinnäytetyössä tuli vastaan haastavia tai ratkaisemattomaltakin tuntuja ongelmia. Kahdestaan oli helpompi löytää ratkaisuja vaikeisiin ongelmiin, kuin yksin. Koemme, että parityöskentelymme kehittyi koko opinnäytetyöprosessin ajan. Opimme sanoittamaan ja ilmaisemaan ajatuksiimme niin, että toinen pystyi ottamaan sanotun hyvin vastaan. Opinnäytetyöprosessin aikana koetut erimielisyydet kasvattivat meitä niin ryhmätyöskentelijöinä kuin yksilöinäkin.

Meille tuli yllätyksenä vertaistukiryhmän vaikutus omaan henkiseen jaksamiseemme. Ryhmässä käsiteltiin vaikeita ja arkoja asioita, joita jäimme pohtimaan joidenkin koontumiskertojen jälkeen. Helpotusta toi kuitenkin asioiden jakaminen kahden kesken. Viikoittainen kokoontuminen oli mielestämme tärkeää. Oli huojentavaa ja keventävää

huomata äitien myönteinen elämänasenne ja kuulla heidän iloista nauruaan, vaikka edellisellä kerralla tunnelma oli voinut olla vakava. Äitien iloisuus ja myönteisyys herättivät meissä arvostusta ja kunnioitusta ja loivat meihin uskoa, kuinka elämä jatkuu vaikeistakin asioista huolimatta. Vertaistukiryhmän ohjaaminen ja havainnointi opetti meille paljon ryhmäprosesseista ja ryhmien ohjaajana toimimisesta, vaikka molemmilla oli myös aikaisempaa kokemusta erilaisten ryhmien vetämisestä.

11.3 Opinnäytetyömme hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Psyykkisesti sairas äiti voi tuntea voimattomuutta ja riittämättömyyttä vanhempana. Huoli lapsista ja pelko äitinä epäonnistumisesta voivat vaikeuttaa äidin kuntoutumista ja siten syventää psyykkiseen sairastamiseen liittyvää problematiikkaa. Perheen äidin sairastuessa vanhemmuutta tukevien ja vahvistavien työmenetelmien kehittäminen on tärkeää. Perheen ja äidin tuen tarve on mielestämme erityisen suuri sairauden vasta puhjettua sekä pitkien laitosjaksojen jälkeen, jolloin äiti voi olla etääntynyt kodin arjesta ja rutiineista.

Opinnäytetyömme tuloksia sekä vertaistukiryhmän kokoontumisrunkoa voi hyödyntää perhetyössä, jossa pyritään tukemaan erityisesti psyykkisesti sairaiden vanhempien ja heidän perheidensä jaksamista arjessa. Lisäksi mielenterveysjärjestöt voivat löytää hyödyllisiä toimintamenetelmiä opinnäytetyöstämme. Vertaistuki on erinomainen vanhemmuuden tukemisen sekä psyykkisen kuntoutumisen väline, jota kannattaa käyttää hyödyksi.

Vastaavanlaisia ryhmiä suunniteltaessa ja toteuttaessa kannattaa ottaa huomioon toiminnan tavoitteet, teemat, kokoontumiskertojen rakenne, käytetyt materiaalit sekä menetelmät. Koimme, että selkeän rakenteen suunnitteleminen ja noudattaminen auttoi ryhmää työskentelemään tavoitteellisesti. Tavoitteemme olivat konkreettisia, joten niiden saavuttaminen oli mahdollista. Käyttämäämme vertaistukiryhmän kokoontumisrunkoa ei voi kuitenkaan siirtää suoraan toiseen vertaistukiryhmän toteutukseen. Ryhmätoiminnassa on huomioitava, että jokainen ryhmä on hyvin yksilöllinen. Ryhmän toimintaan vaikuttavat ryhmän koko, tavoitteet ja osallistujien persoonallisuudet.

Vertaistukitoiminnassa näkyy mielestämme sosiaalipedagoginen työote. Osallisuus, yhteisöllisyys ja toiminnallisuus korostuvat työmenetelminä ryhmätoiminnassa. Sosiaalipedagoginen työote näkyy erityisesti järjestöissä, jotka tarjoavat jäsenistölleen monipuolista ryhmätoimintaa. Ryhmät ovat joko harrastus- tai keskusteluryhmiä. Yhteistämönnen mielenterveysjärjestön järjestämille vertaistukiryhmille on, että ne keskittyvät

diagnoosin sekä siihen liittyvän oireiston käsittelyyn. Diagnoosin pohjalta perustetussa ryhmässä keskustelut voivat painottua mielenterveysongelmiin eivätkä osallistujat saa mahdollisuutta keskustella muista heille tärkeistä arjen asioista. Mielenterveyskuntoutujat ovat itse myös poikkeuksetta vertaistukiryhmien ohjaajia. Työskentely ryhmässä voi kuitenkin olla tavoitteellisempaa ja osallistujille hyödyllisempää ja kuntouttavampaa, jos ohjaajana on alan ammattilainen. Tällöin ohjaaja ei kuitenkaan ole ryhmässä asiantuntija, vaan ryhmän toiminnan tukija ja ylläpitäjä.

Viime keväänä moni Helmi ry:n naisjäsen oli halukas osallistumaan vertaistukiryhmäämme, kun ryhmän toiminta oli jo edennyt pitkälle eikä uusia osallistujia ollut enää mahdollista ottaa mukaan. Lisäksi viime keväänä Helmi ry:n jäsenistö esitti toiveita ohjatuista keskustelu- ja vertaistukiryhmistä. Jäsenten osoittamasta kiinnostuksesta voimme päätellä, että vastaavanlaisille toteutuksille voi olla tarvetta. Mielenterveyskuntoutujat tuntuvat kaipaavan monipuolisempaa ja pitempiketoisempaa ryhmätoimintaa. Helmi ry pyrkii jatkuvasti kehittämään tarjoamiensa vertaistukiryhmien toimintaa. Toimitamme valmiin opinnäytetyömme Helmi ry:hyn ja toivomme, että siitä on yhdistykselle hyötyä tulevia ryhmiä suunnitellessa.

Sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämisessä ja kehittämisessä tulee tulevaisuudessa olemaan lukuisia haasteita, kuten syrjäytyminen sekä erot toimeentulossa, hyvinvoinnissa ja palvelujen saatavuudessa. Kuntien on entistä vaikeampi vastata kansalaisten kasvaviin palvelutarpeisiin. Peruspalveluministerin Paula Risikon (2007) mukaan tulevaisuuden haasteisiin voidaan vastata muun muassa kunnallisen, yksityisen sekä kolmannen sektorin yhteistyötä lisäämällä. Kansalaisille tulee lisäksi antaa enemmän mahdollisuuksia omavastuuseen ja vertaistukeen. Edellä mainittujen toimien avulla palveluiden vaikuttavuus kasvaa sekä kustannusten että asiakkaiden näkökulmasta.

LÄHTEET

- Aalto, Inkeri – Kiljala, Satu (toim.) 2001: Toisin tehden. Uusia tuulia mielenterveystyöhön. Vantaa: Printway Oy.
- Aalto, Mikko 2000: Ryppäästä ryhmäksi. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Aalto, Mikko 2002: Turvallinen ryhmä. Forssa: Forssan Kirjapaino Oy.
- Auvinen, Anja 2000 (toim.): Omin ehdoin. Naisten oma-apuryhmien opas. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Field, Peggy Anne – Morse, Janice M. 1985: Hoitotyön kvalitatiivinen tutkimus. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Helminen, Marja-Liisa – Iso-Heininiemi, Mari 1999: Vanhemmuuden roolikartta: käyttäjän opas. Helsinki: Suomen kuntaliitto.
- Hiltunen, Tarja 2005: Äitien voimaantuminen lasten huostaanoton jälkeen. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Hulme, Heli 2004: Ihminen, vertainen. 10 vuotta Mielenterveyden keskusliiton vertaistukitoimintaa. Mielenterveyden keskusliitto. Vantaa: Printway Oy.
- Eskola, Jari – Suoranta, Juha 1998: Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Inkinen, Matti – Söderblom, Bitta 2005: Vertti – käsikirja ryhmäohjaajille. Lapset ja vanhemmat vertaisryhmässä, kun vanhemmilla on mielenterveyden ongelmia. Lievestuore: ER-Paino Oy.
- Jokinen, Eeva 1996: Väsynyt äiti: Äitiyden omaelämäkerrallisia esityksiä. Helsinki: Gaudeamus.
- Jähi, Rita 2004: Työstää, tarinoida, selviytyä. Vanhemman psyykkinen sairaus lapsuudenkokemuksena. Tampereen yliopisto. Terveystieteen laitos. Akateeminen väitöskirja.
- Järvinen, Ritva – Nordlund, Anne – Taajamo, Terhi 2006: Vertaisryhmän ohjaajakoulutus. Kouluttajan opas. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Järvinen, Ritva – Taajamo, Terhi 2006: Vertaisryhmän ohjaajan käsikirja. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Katvala, Satu 2002: Läsä- ja poissaolevia äitejä. Teoksessa Keränen, Tuovi - Rusko-maa, Leena (toim.): Näkökulmia äitiyteen. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Kauhava: Kauhavan kirjapaino.
- Koskisuus, Jari – Kulola, Tarja 2005: Yhdessä vai yksin? Mielenterveysongelma parisuhteessa ja perheessä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kristeri, Irene 2002: Vahvaan vanhemmuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Kujala, Virpi 2003: Jaetun vanhemmuuden mahdollisuudet: sijoitettujen lasten vanhempien ryhmätoiminnan opas. Helsinki: Sininauhaliitto.

- Kääriäinen, Aino 2007: Vertaisuus eroauttamisessa. Verkkodokumentti. Kuopion yliopisto <http://www.ulapland.fi/includes/file_download.asp?deptid=22471&fileid=10201&file=20070208123743.pdf&pdf=1>. Luettu 5.9.2007.
- Lindh, Raimo 1999: Mielikuvaoppiminen. Helsinki: WSOY.
- Lund, Pekka 2006: Torjuttu toivottomuus. Juva: WS Bookwell Oy.
- Mielenterveysyhdistys Helmi ry 2006: Tietoa toiminnasta. Esite. Helsinki.
- Metsämuuronen, Jari 2001: Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. Viro: International Methelp Ky.
- Muurinaho, Jyrki 2000: Apua oma-apuryhmistä: Tutkimus Mielenterveyden Keskusliiton oma-apuryhmistä ja niiden vaikutuksista mielenterveyskuntoutujien psyykkiseen hyvinvointiin. Mielenterveyden keskusliitto.
- Mäkelä, Klaus 1990 (toim.): Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki. Painokaari Oy.
- Mönkkönen Kaarina – Nurro, Marjukka - Väisänen. Raija 1999: Sosiaalipedagogiikan käytännön sovelluksia. Kuopio: Kuopion yliopisto. Koulutus- ja kehittämiskeskus.
- Nousiainen, Kirsi 2002: Mikä äiti se on, joka lapsensa isälle jättää? Teoksessa Keränen, Tuovi – Ruskomaa, Leena (toim.): Näkökulmia äitiyteen. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Kauhava: Kauhavan kirjapaino.
- Nylund, Marianne 1996: Suomalaisia oma-apuryhmiä. Teoksessa Matthies, Aila-Leena – Kotakari, Ulla – Nylund, Marianne (toim.) Välittävät verkostot: Tampere: Vastapaino.
- Nylund, Marianne 1997: Oma-apuryhmätkö ratkaisu sosiaalisiin ongelmiin? Teoksessa Simpura, Jussi – Väärälä, Reijo (toim.) Yläpolitiikkaa vai alapolitiikkaa? Ehkäisevä sosiaali- ja terveyspolitiikka etsii suuntiaan. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Niemistö, Raimo 2004: Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Pesäpuu ry 2007: Lastensuojelun erityisosaamisen keskus. Verkkodokumentti. <<http://www.pesapuu.fi/>>. Luettu 10.3.2007.
- Pursiainen, Esa ja työryhmä 2001: Psyykkisesti sairastavien vanhempien lasten ryhmätoiminta. Teoksessa Inkinen, Matti (toim.) Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. Tampere: Tammi.
- Risikko, Paula 2007: Sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämisen haasteita. Palvelujen yhteensovittamisen haasteet sosiaali- ja terveydenhuollossa – seminaari 17.10.2007
- Rönkä, Anna - Johanna Viheräkoski - Riikka Litsilä - Anna-Maija Poikkeus 2002: Nuoret ja vanhemmat perhesuhteiden muutoksessa. Teoksessa Rönkä, Anna – Kinnunen, Ulla (toim.) 2002: Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Siitonen, Juha 1999: Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua: Oulun yliopiston kirjasto. Verkkodokumentti.
<<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/html/index.html>>. Luettu 30.9.2006.
- Siltala, Pirkko 2006: Nainen ja masennus. Helsinki: Gummerus Kirjapaino.
- Solantaus, Tytti – Ringbom, Antonia 2002: Miten autan lastani? Opas vanhemmille, joilla on mielenterveyden ongelmia. Helsinki: Picaskript Oy.
- Taitto, Annikka 2001: Vertaistoiminta avuksi lapselle. Teoksessa Inkinen, Matti. (toim.) Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. Tampere: Tammi.
- Taitto, Annikka 2002: Huomaa lapsi. Päihdeongelma perheessä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Talentia ry 2005: Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisten eettiset ohjeet. Helsinki: Ammattieettinen lautakunta. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry.
- Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2002: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Törrönen, Hannele 1998: Ehjänä perille. Kokemuksia lastensuojelun vauvatyön kehittämisestä. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu 18.
- Vilkkä, Hanna – Airaksinen, Tiina 2003: Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Hei kaikki Helmiläiset äidit!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Helsingin ammattikorkeakoulusta ja olemme suunnittelemassa opinnäytetyönämme vertaistukiryhmää Helmin mielenterveyskuntoutujaäideille.

Opinnäytetyömme tarkoitus on tarjota Teille mahdollisuus tavata muita äitejä, joiden kanssa voitte jakaa vanhemmuuden iloja ja suruja. Suljettuun ryhmään osallistuessanne ottaisitte myös osaa tutkimukseemme, jonka tarkoituksena on selvittää, antaako vertaistukiryhmä lisää voimia äitiyteen ja arkeen. Toteutamme tutkimuksen havainnoimalla ryhmää ja ryhmän päättyessä haastattelemmme osallistuneita. Kaikki ryhmässä ja haastatteluissa esiin tulevat asiat ovat ehdottoman luottamuksellisia, eikä kenenkään henkilöllisyyttä paljasteta opinnäytetyössämme!

Ryhmän on tarkoitus aloittaa toimintansa helmikuussa 2007 Mielenterveysyhdistys Helmin ry:n tiloissa. Kokoontumispaikan ja -ajan valinnassa ratkaisevat myös Teidän toiveenne! Kuuntelemme mielellämme toiveitanne myös toiminnan sisällöstä.

Jos kiinnostuit ja haluat tietää lisää ryhmästä ja sen toiminnasta niin ota yhteyttä viimeistään 21.1.2007 mennessä!

Talvisin terveisin,

Armi Keränen ja Tiia Lamberg

Ryhmäkertojen tavoitteet ja kokoontumisten eteneminen

Tavoitteet toiminnalle:

- § vertaisten tuki
- § kokemusten jakaminen
- § sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden lisääntyminen
- § oman syyllisyyden ja avuttomuuden kohtaaminen

(Taitto 2002: 78–79)

Ensimmäinen kokoontumiskerta

Tavoitteet:

- § ryhmän jäsenten tutustuminen toisiinsa
- § ryhmäytymisen ja yhteenkuuluvuuden tunteen aikaansaaminen
- § luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin luominen

Tapaamiskerran runko:

- § kahvit ja pullat, jutustelua ja tutustumista
- § esittelyt (itsestään kertominen)
- § ryhmän säännöistä kertominen
- § kartoitukset toiveista (omat toiveet ja tavoitteet), tavoitteiden kirjaaminen
- § yhteistyösopimus (sitoutuminen ryhmään, luottamuksellisuuteen ja osallistuminen opinnäytetyöhön)
- § vapaata keskustelua
- § lopettaminen tunnesäätalakorteilla (Pesäpuu ry 2007)

Toinen kokoontumiskerta

Tavoitteet:

- § yhteenkuuluvuuden ja ryhmäytymisen vahvistaminen
- § ryhmän tavoitteiden tarkentaminen
- § oman vanhemmuuden tarkastelu

Tapaamiskerran runko:

- § tunnesäätä (millä mielellä tuli ryhmään?)
- § kuulumiset (miten on viikko mennyt, ajatukset viime kokoontumisesta)
- § ryhmän tavoitteiden kertaaminen (1. kerralla kirjatut asiat apuna)
- § kerrotaan toimintatapa (keskusteluja teemoittain ja ilman à mahd. teemojen esittely, mahdollisuus pitää päiväkirjaa ryhmästä ja sen herättämistä ajatuksista ja tunteista, päiväkirjaa voi käydä läpi ryhmässä)
- § vanhemmuuden roolikartta (Helminen – Iso-Heininiemi 1999)
- § lopettelu ja tunnelmien tiedusteleminen

Kolmas kokoontumiskerta

Tavoitteet:

- § ryhmäläisten nimien opettelu, ryhmäytymisen vahvistaminen
- § oman vanhemmuuden tarkastelu

Tapaamisen runko:

- § tunnesäätä
- § kuulumiset (miten on viikko mennyt, ajatukset viime kokoontumisesta)
- § tutustumisleikit, koko ryhmä vihdoinkin koossa
- § jatketaan vanhemmuuden roolikarttaa
- § elämän tärkeät asiat – kortit (Pesäpuu ry 2007)
- § lopettelu ja tunnelmien tiedusteleminen

Neljäs kokoontumiskerta

Tavoitteet:

- § ryhmätoiminnan arvioiminen, palautteen antaminen

Tapaamisen runko:

- § tunnesäätä
- § kuulumiset
- § palautteen antaminen, toiminnan arvioiminen
- § vanhemmuuden roolikartta
- § riittävä vanhemmuus (Taitto 2002: 107)
- § lopettelu ja tunnelmien tiedusteleminen

Viides kokoontumiskerta

Tavoitteet:

- § sairauden puheeksi ottaminen lapsen kanssa
- § omien vahvuuksien huomaaminen

Tapaamisen runko:

- § tunnesäätä
- § kuulumiset
- § miten autan lastani? – opas (Solantaus, Tytti – Ringbom, Antonia 2002)
- § vahvuuskortit (Pesäpuu ry 2007)

Kuudes kokoontumiskerta

Tavoitteet:

- § yhdessä toimiminen ja ratkaisujen pohtiminen yhdessä
- § vastavuoroisuus
- § toisten tukeminen
- § palautteen antaminen ryhmälle, toisten vahvuuksien huomaaminen

Tapaamisen runko:

- § tunnesäätö
- § kuulumiset
- § vahvuuskortit ryhmän toiminnassa
- § rentoutusharjoitus (Lindh 1999: 88)
- § harjoitus ”arkipäivän ongelma” (Taitto 2002: 226)

Seitsemäs kokoontumiskerta

Tavoitteet:

- § tunteet ja niiden tunnistaminen
- § toisen tunteiden kunnioittaminen

Tapaamisen runko:

- § tunnesäätö
- § kuulumiset
- § keskustelua tunteista (keskusteluehdotuksia Taitto 2002: 238, 242)
- § tunnepeli (Taitto 2002: 322)
- § arkipäivän ongelmien mahdollinen jatkaminen
- § kyselylomakkeen jakaminen

Kahdeksas kokoontumiskerta

Palautekerta

Tapaamisen runko

- § kahvittelu
- § tunnesäätö (kuulumiset, millä mielellä ryhmän viimeisellä tapaamisella, minkälaisin tunnelmin lopetetaan)
- § palautekeskustelu (ryhmän muistelu, mikä mukavinta, mikä ikävintä, mitä jäi kaipaamaan, mitä jäänyt erityisesti mieleen tai mietityttämään, vastasiko odotuksia, lomakkeen kysymykset)
- § ruusujen antaminen sekä positiivisen palautteen antaminen äideille
- § jatkosta puhuminen, mitä suunnitelmia keväälle/kesälle, ryhmän mahdollisuus jatkaa toimintaansa

Ryhmän toiminassa käytetyt lähteet:

Helminen, Marja-Liisa – Iso-Heininiemi, Mari 1999: Vanhemmuuden roolikartta: käyttäjän opas.
Helsinki: Suomen kuntaliitto

Lindh, Raimo 1999: Mielikuvoppyminen. Helsinki: WSOY

Pesäpuu ry 2007: Lastensuojelun erityisosaamisen keskus. Verkkodokumentti.
<<http://www.pesapuu.fi/>>. Luettu 10.3.2007

Solantaus, Tytti – Ringbom, Antonia 2002: Miten autan lastani? Opas vanhemmille, oilla on
mielenterveyden ongelmia. Helsinki: Picaskript Oy

Taitto, Annikka 2002: Huomaa lapsi. Päihdeongelma perheessä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino
Oy

Yhteistyösopimus

Sitoudun vertaistukiryhmän sääntöihin (LIITE 4) ja olen tietoinen ryhmän yhteydessä tehtävästä opinnäytetyöstä ja tutkimuksesta.

Opinnäytetyöhön liittyy ryhmän havainnointi sekä ryhmän päättyessä toteutettava kysely.

Kenenkään henkilöllisyyttä ei paljasteta eikä kenenkään yksityisyyttä loukata opinnäytetyössämme.

Armi Keränen

Tiia Lamberg

Osallistuja:

Aika ja paikka: _____

Allekirjoitus: _____

Nimenselvennys: _____

Vertaistukiryhmämme säännöt

- ü ryhmämme toiminta perustuu ehdottomaan luottamuksellisuuteen – emme kerro ryhmässä esiin tulevia asioita kenellekään ulkopuoliselle
- ü kunnioitamme jokaisen omia mielipiteitä, kokemuksia sekä tunnetiloja
- ü emme ole vertaistukijoina ammattilaisia emmekä arvostelijoita
- ü tuemme ja rohkaisemme vertaisiamme eri elämäntilanteissa, annamme kuitenkin neuvoja vain jos joku niitä pyytää
- ü jokainen ryhmämme jäsen on tasavertainen
- ü jokaisella meistä on oikeus sanoa sanottavansa ilman että tulemme keskeytetyksi
- ü ryhmässämme on oikeus olla myös hiljaa
- ü vertaistukiryhmään osallistuessamme osallistumme myös tutkimukseen, joka on osa opinnäytetyötä – kenenkään henkilöllisyyttä ei paljasteta

Toivomme, että jos joku ryhmäläisistä päättää jättää ryhmän kesken, hän kertoisi asiasta muille. Syy keskeyttämiseen on kuitenkin yksityisasia, jota me kaikki kunnioitamme.

Sitoudumme näihin sääntöihin ja samalla takaamme ryhmämme miellyttävän ja turvallisen ilmapiirin, jossa jokaisella meistä on hyvä olla!

Palaute vertaistukiryhmästä

Palautelomakkeen tarkoitus on selvittää Teidän tuntemuksianne ja kokemuksianne vertaistukiryhmästä opinnäytetyötämme varten. Palaute tehdään nimettömänä ja kenenkään henkilöllisyyttä ei tulla paljastamaan työssämme.

Joissakin kohdissa kysymys on kaksiosainen eli toisella jatkokysymyksellä toivomme, että tarkennat vastaustasi. Jos vastaustila ei riitä, voit jatkaa paperin toiselle puolelle tai erilliselle paperille merkitsemällä siihen kysymyksen numeron.

1. Vastasiko ryhmän toiminta odotuksiasi?

2. Jäikö ryhmän toiminnasta mielestäsi puuttumaan jotain?

3. Koetko, että ryhmään osallistuminen oli sinulle hyödyllistä? Miten ryhmän hyödyllisyys/hyödyttömyys ilmeni?

4. Saitko ryhmässä mahdollisuuden keskustella sinulle tärkeistä asioista?

5. Koitko, että muut ryhmän jäsenet kuuntelivat ja tukivat sinua?

6. Koitko, että ryhmässä pystyi keskustelemaan asioista luottamuksellisesti? Miten luottamus/ epäluottamus mielestäsi ilmeni?

7. Koitko, että sinut hyväksyttiin ryhmässä? Miten hyväksyntä tai sen puute mielestäsi ilmenivät?

8. Minkälainen ilmapiiri ryhmässä mielestäsi oli? (esim. turvallisuus – turvattomuus, avoimuus – sulkeutuneisuus, suvaitsevaisuus - tuomitsevuus)

9. Koitko olevasi tasavertainen ryhmän jäsen? Miten tasavertaisuus tai sen puute ilmenivät?

10. Vaikuttiko ryhmään osallistuminen itseluottamukseesi ja – arvostukseesi? Jos vaikutti, miten?

11. Vaikuttiko ryhmään osallistuminen arjessa jaksamiseesi? Jos vaikutti, niin miten se mielestäsi näkyi?

12. Vaikuttiko ryhmän toiminta kokemuksiisi äitiydestä?

a) Muuttuiko luottamuksesi omaan äitiyteesi?

b) Lisääntyikö/vähenikö tunne omasta riittävydestäsi vanhempana

c) Antoiko ryhmä voimavaroja omaan äitiyteesi

13. Mitä muuta haluaisit sanoa ryhmän toiminnasta, esimerkiksi kokoontumiskertojen rakenteesta, käsitellyistä aiheista, opiskelijoiden toiminnasta...?

Kiitos vastauksistasi! J